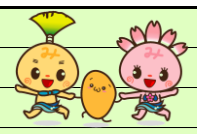
9がつ　こんだてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
1 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	609 kcal 27.2 g 18.9 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・もやし こまつな・にんじん・しいたけ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	
	うずらのたまごのしょうゆに	うずらのたまご			
	おこのみまめ	しろいんげんまめ・きなこ		あぶら・さとう・でんぷん	
2 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	680 kcal 27.0 g 23.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	ごもくまめ	だいず・とりにく	れんこん・にんじん・さやいんげん	さとう	
	きのこのみそしる	わかめ・みそ	だいこん・えのき・しめじ・なめこ・はねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
3 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	655 kcal 27.0 g 20.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	おこげいりちゅうかスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	ごま・もちごめ・あぶら	
	かこうこざかな	かたくちいわし		ごま・さとう	
6 (月)	カレーあじごはん			こめ・むぎ	602 kcal 21.8 g 19.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	だいず・ぎゅうにく・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン	あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・こまつな・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう・ごま	
	くだもの		なし		
7 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	559 kcal 29.6 g 14.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのねぎしおやき	さけ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	ごまあぶら・さとう	
	ちくぜんに	とりにく・ちくわ	ごぼう・れんこん・たけのこ・にんじん さやいんげん・しいたけ	こんにゃく・あぶら・さとう	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	やきふ	
8 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	584 kcal 29.3 g 17.1 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゃんぽんめんつけじる	ぶたにく・いか・えび・とうにゅう やきぶた・かまぼこ	キャベツ・もやし・たまねぎ・はねぎ にんじん・しいたけ・にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん	
	やきぎょうざ	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう	
	ちゅうかいため		チンゲンサイ・たまねぎ・エリンギ	アーモンド・ごまあぶら	
9 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	627 kcal 23.0 g 23.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん	
	こんにゃくいため		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
10 (金)	おやこどん				646 kcal 27.7 g 18.2 g 2.6 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・にんじん グリンピース・しいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそしる	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
	とうにゅうココアプリン	とうにゅう・ぎゅうにゅう		なまクリーム	
13 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	573 kcal 28.9 g 21.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	あおなのソテー	ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
	ミネストローネ	ベーコン	トマト・たまねぎ・セロリ・にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル	
14 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	537 kcal 22.0 g 16.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう	
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	こんにゃく・じゃがいも	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
１５ （水）	セルフホットドッグ				641 kcal 26.7 g 29.3 g 3.3 g
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	フランクフルト	ぶたにく			
	ごまいりケチャップソース			ごま・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら	
	クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・あさり・チーズ だっしふんにゅう・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
１６ （木）	むぎいりごはん			こめ・むぎ	669 kcal 27.6 g 25.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら ごま・さとう	
	にびたし	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな	さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
１７ （金）	**★ふるさと給食の日★　「三島ばれいしょ」を使用した「みしまコロッケ」が登場します。味わって食べましょう。**				595 kcal 19.8 g 19.4 g 2.1 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう	
	ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごま・さとう・あぶら	
	つみれじる	とうふ・みそ・いわし・たら	だいこん・はねぎ	でんぷん・さとう	
２１ （火）	**★十五夜献立★　９月２１日は「十五夜」です。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれます。給食では旬のさつまいもを使用した「さつまいもごはん」が登場します♪**				556 kcal 21.9 g 20.5 g 2.9 g
	さつまいもごはん			こめ・むぎ・さつまいも・ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう・でんぷん	
	おひたし		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる	なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ・だいこん		
２２ （水）	むぎいりごはん			こめ・むぎ	618 kcal 18.3 g 18.3 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぎゅうにく・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・トマト（かんづめ）・にんじん にんにく・しょうが	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・きゅうり・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	
	くだもの		りんご		
２４ （金）	むぎいりごはん			こめ・むぎ	627 kcal 19.4 g 20.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しょうが しいたけ・グリンピース	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	なまあげ・みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ		
	くだもの		なし		
２７ （月）	むぎいりごはん			こめ・むぎ	582 kcal 27.0 g 22.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのこうみやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	ひじきのいために	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	ごま・あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	なめこ・はねぎ		
２８ （火）	むぎいりごはん			こめ・むぎ	567 kcal 21.3 g 18.9 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん・さとう・あぶら	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	けんちんじる	とりにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	
２９ （水）	ツナピラフ	まぐろあぶらづけ・だいず	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	543 kcal 24.5 g 20.5 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オムレツ	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	さとう・でんぷん・あぶら	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	
	やさいスープ		キャベツ・たまねぎ・にんじん		
３０ （木）	むぎいりごはん			こめ・むぎ	513 kcal 19.7 g 16.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	
	ハムとはるさめのいためもの	ハム	はくさい・にら	はるさめ・ごまあぶら・あぶら	
	だいこんスープ	ぎゅうにく	だいこん・えのき・はねぎ		

＊都合により献立内容を変更する場合があります。

９月からの給食実施について

手洗い、給食当番の健康観察、黙食の実施、教室内の換気等、引き続き新型コロナウイルス感染症対策を徹底して給食提供を行います。

☆毎日、給食の写真を学校ホームページにのせていますので、ぜひご覧ください。

検索方法

三島市立北小学校ホームページ → 北小学校ブログ → メニュー 給食

三島市立北小学校