



10がっ 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
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
1 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			604 kcal 32.8 g 15.7 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき		さけ		
	ごもくまめ		だいず・とりにく・ちくわ・こんぶ	れんこん・にんじん・グリーンピース	
	とんじる	★さといも・こんにゃく	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
2 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			611 kcal 25.1 g 15.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふといかのチリソース	でんぶん・ごまあぶら・あぶら	☆とうふ・いか・とりにく・だいず	☆たけのこ・★はねぎ・にんじん ★トマトソース・☆しいたけ・しょうが にんにく	
	じゃがいものちゅうかさサラダ かこうこざかな	じゃがいも・ごまあぶら ごま		きゅうり・とうもろこし・にんじん かたくちいわし	
3 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			668 kcal 23.4 g 22.2 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりにくのミックスあげ	★さつまいも・カシューナッツ でんぶん・あぶら	とりにく・☆だいず	にんじん・えだまめ・しょうが	
	おひたし みそしる		かつおけずりぶし みそ・わかめ	キャベツ・こまつな・とうもろこし たまねぎ・★はねぎ	
4 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			554 kcal 24.8 g 18.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いわしのトマトに あおなのソテー	こめこ あぶら	いわし ハム	たまねぎ・トマト・レモン こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぶん	とりにく・たまご・わかめ	たまねぎ・★はねぎ・にんじん	
7 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			631 kcal 26.7 g 17.2 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おやこどん みそしる		☆たまご・とりにく・かまぼこ ☆とうふ・みそ・わかめ・☆あぶらあげ	たまねぎ・☆たけのこ・★しめじ・にんじん グリーンピース・☆しいたけ	
	ピーチゼリー	★さといも		もも(かんづめ)	
8 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			532 kcal 26.1 g 15.6 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あじのわふうピザやき		あじ・チーズ・みそ	たまねぎ・しょうが・にんにく・パセリ	
	やさしいソテー わかめスープ	オリーブオイル ごま・あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん ☆たけのこ・たまねぎ・パセリ	
	こんぶつくだに	ごま	ベーコン・わかめ こんぶ		
9 (水)	ソフトめん	☆こむぎこ			619 kcal 23.5 g 21.5 g 4.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	カレーソース もやしとコーンのちゅうかあえ	じゃがいも・カレールウ・あぶら ごま・ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく しょうが ☆もやし・きゅうり・とうもろこし	
	ミニトマト			ミニトマト	
スコットランド献立 ラグビーワールドカップ開催中！次の対戦相手「スコットランド」の伝統料理を食べてみよう！					
10 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			621 kcal 23.7 g 21.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのフィッシュケーキ	☆じゃがいも・パンこ・こむぎこ でんぶん・あぶら	☆さば・みそ		
	チーズ入りやさしいサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	スコッチブロス	じゃがいも・おしむぎ・オリーブオイル	とりにく・ベーコン	たまねぎ・かぶ・にんじん・セロリー	
十三夜献立 十五夜に次いで美しい月が見られる十三夜は別名「葉名月」とも言われます。そのため、十三夜献立は、葉おこわにします。					
11 (金)	くりおこわ	★こめ・もちごめ・くり	とりにく	にんじん	595 kcal 21.2 g 23.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツいつくね	でんぶん	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・にんにく	
	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま		ごぼう・きゅうり・にんじん	
	すましじる(うすらのたまごいり)		☆とうふ・わかめ・☆うすらのたまご	たまねぎ・★はねぎ	
15 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			563 kcal 24.7 g 16.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき		さわら・みそ		
	はるさめサラダ	はるさめ・ごま・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	けんちんじる	★さといも・こんにゃく・でんぶん	☆とうふ・とりにく	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

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
		〈きいろのなかま〉 おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}	〈あかのなかま〉 おもに体をつくるもとになる食品 ^{しょくひん}	〈みどりのなかま〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ^{からだちよし ととの}	
16 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			621 kcal 18.7 g 18.4 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・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 マッシュルーム・グリーンピース・にんにく しょうが	
	グリーンサラダ	あぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・★こまつな りんご	
	くだもの				
17 (木)	ふるさと給食の日献立 ^{ふじのみや} 富士宮のにじますと ^{みしましきん} 三島市産のさつまいもを使った献立です。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ	今が旬! 三島産さつまいも		607 kcal 24.1 g 20.2 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にじますのかばやき	あぶら・でんぶん・ごま	☆にじます		
	さつまいものだいずのサラダ	★さつまいも・マヨネーズ(たまご不使用)	だいず	きゅうり	
みそしる		☆とうふ・みそ・☆あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		
18 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ	今が旬! 三島産さといも		626 kcal 24.1 g 19.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ふくめに	★さといも・こんにやく	とりにく・☆なまあげ	れんこん・☆たけのこ・にんじん・いんげん	
	いんげんまめとじゃこのあまからあげ	アーモンド・あぶら・でんぶん・ごま	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		
	みそしる		☆とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・★こまつな・えのきだけ	
のりふりかけ	ごま	のり			
21 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			630 kcal 28.6 g 23.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	トンドウフ	でんぶん・あぶら・ごまあぶら	☆なまあげ・☆ぶたにく	★こまつな・にんじん・☆しいたけ・しょうが	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	たまご	とうもろこし・にんじん・きくらげ・パセリ	
	きっかみかん			みかん	
23 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			580 kcal 17.8 g 16.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・でんぶん	☆ぶたにく・だいず	たまねぎ・★しめじ・にんじん・さやいんげん しょうが	
	みそしる		みそ・わかめ	だいこん・★こまつな	
	くだもの			りんご	
24 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			597 kcal 23.0 g 20.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃものなんばんづけ	でんぶん・あぶら	ししゃも	ねぶかねぎ・しょうが	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	☆あぶらあげ・☆ひじき	★こまつな・キャベツ・しめじ	
	にくだんこスープ	はるさめ・でんぶん・パンこ	とりにく・だいず	たまねぎ・だいこん・★はねぎ	
25 (金)	3年生、なかよし3年生・4年生は校外学習のため給食がありません。				
	セルフドッグ				606 kcal 25.7 g 25.9 g 3.1 g
	ロールパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう		
	フランクフルト(ごまソース)	ごま	ぶたにく		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ・★こまつな・にんじん	
クラムチャウダー	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・あさり・しほはなまめ だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		
28 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			582 kcal 22.9 g 17.8 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら	☆ぶたにく	ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	えのきとたまごのスープ	でんぶん	たまご	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
29 (火)	5年生は、校外学習のため給食がありません。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			594 kcal 23.8 g 19.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちくわのもみじあげ	☆こむぎこ・あぶら	ちくわ・☆たまご・あおのり	★にんじん	
	きりほしだいこんとぶたにくの いために	ごま・あぶら	☆ぶたにく・さつまあげ	☆もやし・キャベツ・きりほしだいこん にんじん	
みそしる		☆なまあげ・みそ・くきわかめ	だいこん・★はねぎ		
30 (水)	6年生は、修学旅行のため給食がありません。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ	今が旬! 三島産さつまいも		612 kcal 28.4 g 22.3 g 2.4 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		
	ごまあえ	ごま		キャベツ・★こまつな	
くだくさんじる	★さつまいも	みそ・☆あぶらあげ	だいこん・にんじん・★はねぎ		
31 (木)	6年生は、修学旅行のため給食がありません。				
	コーンピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	ウィンナー・だいず	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	586 kcal 22.0 g 18.0 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ツナのあえもの		まぐろのあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かぼちゃのクリームスープ	☆こむぎこ・バター	★ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・かぼちゃ・マッシュルーム・パセリ	
くだもの			りんご		

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

