



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
			＜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	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			
1 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		582 27.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さけのねぎみそやき	さとう		さけ・みそ	ねぶかねぎ			さけ
	おひたし			かつおぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし			かつおぶし
	にくだんごじる	さといも・でんぷん		とりにく・ぶたにく あぶらあげ・だいず	はくさい・だいこん・しめじ・はねぎ にんじん・ごぼう・たまねぎ・れんこん			あぶらあげ だいず
2 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		582 25.2		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	トンクドゥフ	さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら		なまあげ・ぶたにく	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん			なまあげ
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ	とうもろこし・たまねぎ・えのきたけ はねぎ			たまご とうふ
かつおぶりかけ	ごま・さとう		かつおぶし・いわしぶし			かつおぶし いわしぶし		
3 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		676 19.7		
	ごぼういり ハッシュドビーフ	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ					
	コールスローサラダ		バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・こなチーズ	ごぼう・たまねぎ・トマト・しょうが にんにく・グリーンピース			バター・こむぎこ こなチーズ・トマト
	なつみかんゼリー		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
			さとう		あまなつみかん			
4 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		587 19.4		
	ゆかりごはん	こめ・むぎ			あかしそ			
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・パンこ さとう・あぶら		ぶたにく・かつおだし	たまねぎ			こむぎこ・パンこ かつおだし
	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま・さとう		きはだまぐろ	きりぼしだいこん・こまつな・にんじん			きはだまぐろ
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ			とうふ・あぶらあげ
7 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		641 26.5		
	にしよくだん	むぎいりごはん ツナそぼろ いりたまご	こめ・むぎ					
			さとう	とりにく・きはだまぐろ	たまねぎ・ほししいたけ			きはだまぐろ
	みそしる		じゃがいも	あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ			たまご
	とうにゅうアイス		みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう				あぶらあげ とうにゅう
8 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		609 21.9		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にくだんごのすぶた	じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん		ぶたにく・とりにく	にんじん・ほししいたけ・たけのこ たまねぎ・ピーマン・しょうが にんにく・パイン(かんづめ)			たけのこ パイン
	わかめスープ	ごま		わかめ・ベーコン・とうふ かまぼこ	たまねぎ・はねぎ			とうふ かまぼこ
	ミニトマト				ミニトマト			ミニトマト
9 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		664 28.8		
	ジャージャーめん	ちゅうかめん にくみそ	こむぎこ					こむぎこ
			あぶら・ごまあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが			だいず たけのこ
	ぎょうざ		こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが			こむぎこ
ナムル		ごま・さとう・ごまあぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん				
10 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		598 26.2		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのしょうがに	さとう		さば	しょうが			さば
	ごまあえ	ごま・さとう			キャベツ・こまつな・とうもろこし			
	にらたまみそしる			たまご・みそ	にら・たまねぎ・えのきたけ			たまご
11 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		599 22.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ハンバーグの きのこソースがけ	ハンバーグ きのこソース	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが			
	コーンポテト		ごま・あぶら・さとう		マッシュルーム・エリンギ トマトピューレ			トマトピューレ
	やさいスープ		じゃがいも・あぶら		とうもろこし・パセリ			
やさいスープ			ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん				
14 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		680 23.0		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	とうふのカレーに	あぶら		とうふ・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが			とうふ だいず
	フレンチサラダ	あぶら・さとう			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
スイートポテト		さつまいも・こめこ・さとう ショートニング・あぶら	とうにゅう・かんてん			とうにゅう		

規則正しい生活習慣で、元気に学校生活を送りましょう！



こまめな
手洗い



睡眠を
しっかりとる



バランスの
よい食事



毎日の生活リズムを大切に☺

* 今月の給食は20回です。

* 15日から30日は、裏面をご覧ください。

* 献立は天候等により、変更になることがあります。



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>			
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん			
	きゅうりのさっぱりづけ	ごま		きゅうり			
	みそしる	やきふ	あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ		やきふ あぶらあげ	
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682 27.2		
	りんごチップパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご		こむぎこ スキムミルク りんご	
	メキシカン ビーフソテー	フライドポテト ルウ	じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく・こなチーズ		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース	こなチーズ トマトピューレ
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ・にんじん・えのきたけ たまねぎ・パセリ			
	あじつきごさかな	ごま・さとう	かたくちいわし			かたくちいわし	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 24.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも			ししゃも こむぎこ・パンこ ライむぎこ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん			
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ		とうふ	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり				
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 24.1		
	さけのたきこみごはん	こめ・むぎ	さけ	ほししいたけ・グリーンピース		さけ	
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぶん あぶら(だいすゆ)	たまご・とりにく かつおだし			たまご かつおだし だいすゆ	
	くわかめのみんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		さつまあげ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・しめじ		とうふ・あぶらあげ	
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 19.8		
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)		ヨーグルト もも・パイン	
	24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601 20.4
さつまいもごはん		こめ・むぎ・さつまいも					
やきつくね		でんぶん・さとう	とりにく・ぶたにく かつおぶし	キャベツ・しょうが	かつおぶし		
あおなとひじきのにびたし		あぶら・さとう	ひじき	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん			
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	えのきたけ・はねぎ	とうふ・あぶらあげ		
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 26.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのミックスあげ	じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう	さわら・だいす	にんじん・えだまめ		さわら だいす・えだまめ	
	やさいソテー		ハム	キャベツ・ピーマン			
	たまごスープ	でんぶん	たまご・とうふ	ほうれんそう・たまねぎ		たまご とうふ	
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 24.7		
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん <	こめ・むぎ しらたき・あぶら・でんぶん さとう	ぶたにく		こまつな・たまねぎ・ごぼう にんにく・しょうが	
	みそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		あぶらあげ	
	ラムネがたチーズ		チーズ			チーズ	
	29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613 25.4
むぎいりごはん		こめ・むぎ					
たちうおのこみやき		ごま・ごまあぶら・さとう	たちうお	にら・にんにく・しょうが	たちうお		
ひじきのいために		あぶら・さとう	ひじき・だいす・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	だいす さつまあげ		
みそしる			なまあげ・みそ	はくさい・えのきたけ・はねぎ	なまあげ		
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 21.6		
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	きはだまぐろ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん		バター きはだまぐろ	
	ポロニアカツ	ポテトフレーク・こめパンこ でんぶん・さとう	とりにく・だいす			だいす	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり		チーズ	
	きのこスープ		ベーコン	しめじ・エリンギ・えのきたけ きくらげ・たまねぎ・はねぎ			

お知らせ

★4年生は、校外学習(みしまめぐり)があります。お弁当の用意をお願いします。

- * 9月15日(火) 4年1組
- * 16日(水) 4年2組
- * 17日(木) 4年3組



★5年生は自然教室のため、9月30日(水)は給食がありません。お弁当の用意をお願いします。



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立錦田小学校
ホームページ
↓
学校ブログ
↓
給食

三島市立錦田小学校 検索

錦田小ブログ
携帯サイトへ