



こんだてよていひょう



2018

三島市立錦田小学校



| 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 (kcal) たんぱく質 (g) | 食もつ アレルギー | 家で補って ほしい食品 |
|-----------|------------------|---------|--|--|--|---------------------------------|------------------------------|----------------|
| | | | <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> | | | |
| 1 (月) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 630 23.3 | たまご | 豆類 果実類 |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | | | |
| | ちくわのみみじあげ | | こむぎこ・あぶら | ちくわ・たまご | にんじんペースト | | | |
| | ごまあえ | | ごま・さとう | | こまつな・はくさい・とうもろこし | | | |
| | いもだんごじる | | じゃがいも・でんぷん・こんにゃくこ | とりにく・あぶらあげ | はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ | | | |
| | のりふりかけ | | ごま | のり | | | | |
| 2 (火) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 652 20.2 | こなチーズ スキムミルク チーズ なし | 海藻類 種実類 |
| | ハヤシライス | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | | ルウ | じゃがいも・あぶら | ぎゅうにく・こなチーズ スキムミルク | たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・しょうが・にんにく | | | |
| | フレンチサラダ | | あぶら・さとう | ハム・チーズ | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | |
| | くだもの | | | | なし | | | |
| 3 (水) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 580 21.3 | なし | 卵類 きのこ類 |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | | | |
| | やきつくね | | あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん | とりにく・かつおぶし | キャベツ・しょうが | | | |
| | ひじきのいために | | さとう・あぶら | ひじき・だいず・さつまあげ | にんじん・さやいんげん | | | |
| | みそじる | | じゃがいも | あぶらあげ・みそ | こまつな・たまねぎ | | | |
| | ミニトマト | | | | ミニトマト | | | |
| 4 (木) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 616 24.3 | いわし たまご | 芋類 果実類 |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | | | |
| | いわしのソースあえ | | でんぷん・あぶら・さとう | いわし | | | | |
| | きりほしだいこんとツナのあえもの | | ごま・さとう | ツナ | きりほしだいこん・にんじん・こまつな | | | |
| かきたまみそじる | | | たまご・わかめ・みそ | キャベツ・たまねぎ・はねぎ | | | | |
| 5 (金) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 646 19.1 | バター マヨネーズ | 海藻類 種実類 |
| | チキンピラフ | | こめ・むぎ・バター | とりにく | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・パプリカ | | | |
| | スイートポテトサラダ | | さつまいも・マヨネーズ | ハム | きゅうり・にんじん・えだまめ | | | |
| | やさいときのこのスープ | | | ベーコン | だいこん・こまつな・えのきたけ・しめじ | | | |
| レモンゼリー | | さとう | | レモンかじゅう | | | | |
| 9 (火) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 619 26.1 | たまご | 芋類 きのこ類 |
| | げんきどん | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | | ぐ | さとう・あぶら | ぶたにく | ごぼう・だいこん・チンゲンサイ にんじん・にんにく・しょうが | | | |
| | | いりたまご | さとう・あぶら | たまご | | | | |
| | みそじる | | | なまあげ・わかめ・みそ | はねぎ | | | |
| きっかみかん | | | | みかん | | | | |
| 10 (水) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 689 23.6 | こなチーズ スキムミルク アーモンド | 豆・豆製品 海藻類 |
| | ソフトめん | | ソフトめん | | | | | |
| | カレーソース | | じゃがいも | ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが | | | |
| | ポパイサラダ | | アーモンド・ごまあぶら・さとう | ハム | ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし | | | |
| ブルーベリーゼリー | | さとう | | ブルーベリー | | | | |
| 11 (木) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 617 20.7 | たまご りんご | 乳製品 種実類 |
| | 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 | ぶたにく・とりにく | たまねぎ・にんじん・ピーマン だけのこと・しいたけ・パイン | | | |
| | たまごスープ | | でんぷん | たまご・とうふ | たまねぎ・きくらげ・えのきたけ・こまつな | | | |
| | くだもの | | | | りんご | | | |
| 12 (金) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 593 22.9 | なし | 芋類 果実類 |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | | | |
| | ししゃものたつたあげ | | こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら | ししゃも | | | | |
| | こまつなとハムのソテー | | あぶら | ハム | こまつな・キャベツ・とうもろこし | | | |
| | みそじる | | | あぶらあげ・みそ | たもぎたけ・しめじ・えのきたけ・はねぎ | | | |
| こんぶのつくだに | | ごま・さとう | こんぶ | | | | | |
| 15 (月) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 592 28.5 | なし | 卵類 豆類 |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | | | |
| | さけのさいきょうやき | | さとう | さけ・みそ | | | | |
| | きりこんぶのいために | | ごま・あぶら | いとこんぶ・ちくわ | にんじん・さやいんげん・しいたけ | | | |
| | とんじる | | じゃがいも・こんにゃく | ぶたにく・とうふ・みそ | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ | | | |
| | ミニトマト | | | | ミニトマト | | | |
| 16 (火) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 622 23.9 | たまご | 緑黄色野菜 種実類 |
| | にしよくだん | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | | ツナそぼろ | さとう・あぶら | とりにく・ツナ | たまねぎ・ほししいたけ | | | |
| | | いりたまご | さとう・あぶら | たまご | | | | |
| | みそじる | | | わかめ・あぶらあげ・みそ | だいこん・はねぎ | | | |
| フルーツゼリー | | さとう | | パイン・みかん | | | | |

◎献立は、天候等により変更になることがあります。

17日から31日は、裏面をご覧ください

| 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 | 家で補って ほしい食品 | |
|--------------------------|----------------|--|--|--|---------------------------------|------------------------|----------------|----------------|
| | | <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> | | | | |
| 十三夜 こんだて 17 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 623 25.2 | さば・いわし | 芋類 果実類 | |
| | くりおこわ | こめ・もちこめ・くり・さとう | とりにく | しめじ | | | | |
| | くろはんぺんのおちゃフライ | でんぷん・こむぎこ・パンこ・あぶら | さば・いわし・たら | おちゃ | | | | |
| | にびたし | かつおぶしと こんぶで だしをとります | | こまつな・キャベツ・とうもろこし | | | | |
| | すましじる | | とうふ・かまぼこ | えのきだけ・にんじん・はねぎ | | | | |
| 18 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 632 24.4 | たまご・バター マヨネーズ | 乳製品 豆・豆製品 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | カラフルたまごやき | バター・マヨネーズ・さとう | たまご・ハム・ウィンナー | たまねぎ・にんじん・ピーマン とうもろこし | | | | |
| | いそペポテト | じゃがいも | あおのり | | | | | |
| | にくだんごのスープ | | ぶたにく・とりにく | たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ | | | | |
| 19 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 646 22.9 | バター | 小魚類 乳製品 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | とりにくのプレザー | こむぎこ・バター・さとう | とりにく | しめじ・にんにく・たまねぎ・パセリ | | | | |
| | こんさいチップス | あぶら | | れんこん・ごぼう | | | | |
| | やさいスープ | | ベーコン | キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ | | | | |
| 22 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 620 23.4 | りんご | 種実類 海藻類 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | なまあげのごもくに | でんぷん・あぶら・さとう | なまあげ・ぶたにく・みそ | チンゲンサイ・しいたけ・にんじん とうもろこし・しょうが | | | | |
| | みそしる | さつまいも | みそ | たまねぎ・はねぎ | | | | |
| | くだもの | | | りんご | | | | |
| 23 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 575 24.6 | たまご | 芋類 果実類 | |
| | たかなチャーハン | こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら | ぶたにく | たかなづけ・ねぶかねぎ・しょうが | | | | |
| | ポークパオス | | | | | | | |
| | ちゅうかさラダ | ごまあぶら・さとう | ハム | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん | | | | |
| | コーンスープ | でんぷん | たまご・とうふ | とうもろこし・きくらげ・はねぎ | | | | |
| 24 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 680 24.0 | トマト ヨーグルト | 小魚類 海藻類 | |
| | コロッケバーガー | げんまいパン | げんまい・パン | | | | | |
| | | みしまコロッケ | あぶら・じゃがいも・パンこ | ぶたにく | | | | |
| | | むしキャベツ | | | | | | キャベツ |
| | | ごまソース | ごま・さとう | | | | | |
| | ミネストローネ | じゃがいも・マカロニ | ベーコン・だいず | トマト・たまねぎ・グリーンピース セロリ | | | | |
| げんきヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 25 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 672 27.1 | さば | 緑黄色野菜 乳製品 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | さばのおろしかけ | あげさば おろしソース | こむぎこ・でんぷん・あぶら | さば | | | | しょうが |
| | ごもくまめ | こんにゃく・さとう | だいず・こんぶ・ちくわ | ごぼう・にんじん・グリーンピース | | | | |
| | みそしる | じゃがいも | あぶらあげ・みそ | ほうれんそう | | | | |
| 26 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 607 24.8 | チーズ | 芋類 小魚類 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | とりにくのてりに | さとう | とりにく | しょうが | | | | |
| | ひじきサラダ | さとう・あぶら | ひじき・チーズ | キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし | | | | |
| | おさかなだんごのわふうスープ | | おさかなとうにゅうだんご たまご | はくさい・にんじん・えのきだけ たまねぎ・きくらげ・はねぎ | | | | |
| 29 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 652 23.2 | こなチーズ | きのこ類 海藻類 | |
| | ドライカレー | カレーごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | | ルウ | あぶら | ぶたにく・だいず・こなチーズ | | | | たまねぎ・にんじん・ピーマン |
| | じゃがいものちゅうかさラダ | じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら | | きゅうり・にんじん | | | | |
| | くだもの | | | みかん | | | | |
| 30 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 606 23.6 | バター | 豆類 果実類 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | さかなのミックスあげ | さつまいも・でんぷん・あぶら・さとう | さわら | にんじん・えだまめ・しょうが | | | | |
| | あおなとはくさいのにびたし | さとう | | こまつな・はくさい・とうもろこし | | | | |
| | みそしる | | とうふ・みそ | なめこ・はねぎ | | | | |
| HALLOWEEN 31 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 611 18.8 | バター こなチーズ ぎゅうにゅう | 卵類 海藻類 | |
| | コーンピラフ | こめ・むぎ・バター | ツナ | とうもろこし・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース | | | | |
| | グリーンサラダ | さとう・あぶら | | キャベツ・きゅうり | | | | |
| | パンブキンシチュー | バター・こむぎこ・じゃがいも | ベーコン・こなチーズ ぎゅうにゅう | かぼちゃ・たまねぎ・パセリ | | | | |
| | ハロウィンデザート | さとう・みずあめ | とうにゅう・だいずこ | かぼちゃ | | | | |

お知らせ

☆10月18日(木)～19日(金)は、
6年生は修学旅行です。

◎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
↓
メニュー 給食

錦田小ブログ 携帯サイトへ

三島市立錦田小学校 検索

今月の給食は
22回です