

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>		
1 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 19.4	
	たきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース		あぶらあげ
	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
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる	やきふ 	わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		やきふ
2 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 26.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
	コーンポテト	じゃがいも・バター 		とうもろこし・パセリ		バター
	やさいときのこのスープ		ベーコン	だいこん・にんじん・えのきたけ しめじ・はねぎ		
3 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 22.3	
	おさくらごはん	こめ・むぎ				
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ・あぶら 	やきちくわ・たまご 	にんじん		こむぎこ・たまご
	キャベツとハムのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・にんじん・とうもろこし しめじ		
	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ		とうふ・あぶらあげ
	ミニトマト			ミニトマト 		ミニトマト
4 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 27.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	ばいにく・しそ		いわし
	きりほしだいこんとツナのあえもの	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりほしだいこん・こまつな・にんじん		
	さつまじる	さつまいも・こんにやく	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	のり			
7 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 23.6	
	ドライカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ あぶら			
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・だいず・こなチーズ 	たまねぎ・ピーマン・にんじん		だいず・こなチーズ
	くだもの			きゅうり・にんじん 		きゅうり
				みかん 		
8 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 26.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいずのかおりあえ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら でんぷん・あぶら	さわら・だいず 	にら・しょうが		だいず
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ 	なめこ・はねぎ		とうふ・あぶらあげ
9 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 24.9	
	ソフトめん	こむぎこ 				こむぎこ
	ミートソース	こむぎこ・バター・あぶら 	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・トマト トマトピューレ・にんにく・しょうが 		こむぎこ バター・トマト こなチーズ スキムミルク
	コールスローサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・とうもろこし きゅうり 		きゅうり
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう 	かたくちいわし			アーモンド かたくちいわし
10 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 21.1	
	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・さとう・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ピーマン・たけのこ・パイン しょうが・にんにく		
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ・ベーコン 	たまねぎ・にら		とうふ
十三夜 こんだて 11 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 24.7	
	くりおこわ	こめ・もちごめ・くり・さとう	とりにく	ほししいたけ		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・ぐち・ふえだい	こまつな		
	にびたし			キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	かきたまじる	でんぷん	たまご・とうふ・かまぼこ わかめ 	えのきたけ・にんじん・はねぎ		たまご・とうふ
15 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 23.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボーとうふ	さとう・あぶら・でんぷん 	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく		とうふ・だいず
	かいそういりサラダ	ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん		きゅうり
	きっかみかん			みかん 		

◎献立は、天候等により変更になることがあります。

\*16日から31日は、裏面をご覧ください\*

●3つの食品群について●

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループにわけられます。  
3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。



赤のなかま

血や肉になるもの



黄色のなかま

熱や力になるもの



緑のなかま

からだの調子をととのえるもの



3つの色がそろった食事で、  
毎日を元気にすごしましょう!



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> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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			
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 20.9		
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ				
	やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・にんにく・しょうが			ちりめんじゃこ
	ごまじゃこサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ・とうもろこし			とうふ・あぶらあげ
	くだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ			ミニトマト
	ミニトマト			ミニトマト			
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 28.6		
	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			だいず
	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			こむぎこ
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・はねぎ ほししいたけ			
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 22.2		
	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・とうもろこし マッシュルーム・グリーンピース パプリカ			バター
	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・えだまめ			きゅうり マヨネーズ
	やさいスープ		ベーコン	だいこん・こまつな・えのきだけ にんじん			ヨーグルト
	ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーンかじゅう			
21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 21.5		
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	こなチーズ スキムミルク
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが			きゅうり
	コールスローサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん			きゅうり
	くだもの			みかん			
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 29.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	さとう・あぶら・でんぷん	なまあげ・ぶたにく・みそ	チンゲンサイ・にんじん・しょうが ほししいたけ・とうもろこし			なまあげ
	みそしる	やきふ	わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ			やきふ
	なっとう		なっとう				なっとう
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 28.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	えびといかのチリソース	でんぷん・さとう・ごまあぶら あぶら	えび・いか	たまねぎ・ねぶかねぎ・にんにく トマトピューレ・しょうが			えび・いか トマト
	こふきいも	じゃがいも					
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ			ワンタン
うんどうかい おうえん こんだて 25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681 20.2		
	あしたカツどん	むぎいりごはん あしたカツ (ごまソース)	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・でんぷん ごま・さとう・あぶら	あしたかぎゅう・ぶたにく		たまねぎ・ながねぎ	こむぎこ・パンこ
	やさいソテー	あぶら				キャベツ・にんじん・ピーマン	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ			とうふ・あぶらあげ
	レモンゼリー	さとう・こなあめ				レモンかじゅう	
							
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678 22.0		
	あげパン (シナモン)	こむぎこ・ショートニング さとう・あぶら	スキムミルク			こむぎこ スキムミルク	
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん			
	フルーツカクテル	さとう	とうにゅう	みかん・もも (はくとう・おうとう) パイナップル・りんごかじゅう ぶどうかじゅう・ももかじゅう			とうにゅう・もも ももかじゅう りんごかじゅう
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 26.4		
	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
	きりこんぶのもの	ごま・ごまあぶら	こんぶ・さつまあげ	にんじん・ほししいたけ・にんにく しょうが			
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	こまつな・キャベツ・たまねぎ			たまご
HALLOWEEN 31 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 23.0		
	キャロットライス	こめ・むぎ・バター		にんじん			バター
	オムレツ (ケチャップソース)	さとう・でんぷん・あぶら	たまご				たまご
	やさいソテー	あぶら	ハム	キャベツ・エリンギ・ピーマン			
	かぼちゃととうにゅうのポタージュ	こむぎこ	ベーコン・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ			こむぎこ とうにゅう
ハロウィンデザート	さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう・だいず	かぼちゃ		とうにゅう だいず		

◎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 → 学校ブログ → 給食  
ホームページ  
三島市立錦田小学校 検索

