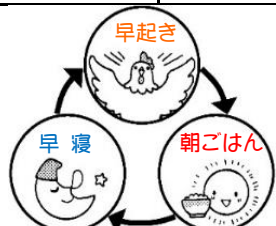




ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 23.5	ししゃも こむぎ とうふ あぶらあげ
	さくらごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんとぶたにくの ソースいため	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ		
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 19.6	たけのこ とうふ なると
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	なす・たまねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・しょうが・にんにく		
	もすくのスープ	ごまあぶら	もすく・とうふ・なると	えのきたけ・はねぎ		
	なつみかんゼリー	さとう		あまなつみかん(かんづめ)		
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 24.4	さば さつまあげ あぶらあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのおろしかけ	さばのからあげ おろしソース	でんぷん・あぶら さとう	さば だいこん		
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・たまねぎ		
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.4	たまご かつおだし とうふ あぶらあげ
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・さやいんげん・ほししいたけ		
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし			
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	くたくさんじる	さつまいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ		
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 24.6	たまご とうふ かまぼこ
	さんしょくどん	むぎいりごはん ぶたのしぐれに いりたまご にんじんのごまあえ	こめ・むぎ あぶら・さとう あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	ぶたにく たまご にんじん		
	すましじる		とうふ・かまぼこ	ほうれんそう・えのきたけ		
	たなばたデザート	さとう・みずあめ	かんてん	ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう・みかんかじゅう		
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.4	こむぎこ こむぎこ・バター スキムミルク こなチーズ・トマト トマトピューレ だいす りんご
	ソフトめん	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 スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ にんにく・しょうが・トマトピューレ		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・とうもろこし えだまめ		
	アップルコンポート	さとう		りんご		
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 27.1	さけ マヨネーズ だいす さつまあげ あぶらあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ		
	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		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ はだいこん		
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691 22.6	とうふ だいす スキムミルク
	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・だいす	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら・さとう		きゅうり・とうもろこし		
	にゅうさんきんいりょう【ヤクルト】	さとう	スキムミルク			
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 19.5	パンこ・だいすこ とうにゅう とうふ
	しそわかめごはん	こめ・ごま	わかめ	あおじそ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ			
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし		
	ごまふうみとんじる	こんにゃく・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・たまねぎ・ごぼう にんじん・はねぎ		
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 26.7	なまあげ やきふ ぎゅうにゅう スキムミルク
	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・にんじん・しょうが ほししいたけ・とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも・やきふ	みそ	たまねぎ・はねぎ		
	のりのつくだに	さとう	のり			
ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク				

手をきれいに洗いましょう



毎日の生活リズムを大切に!

★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

★今月の給食は21回です★

★15日から31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>	<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		
15 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		600 26.1	
	げんまいいりうすまきパン		こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら	スキムミルク			こむぎこ スキムミルク
	バーベキューチキン			とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが		
	やさいソテー		あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん		
	かぼちゃのポターージュ		こむぎこ・あぶら・さとう	とうにゅう・ベーコン	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ		こむぎこ とうにゅう
16 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		669 24.9	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	じゃがいものそぼろに		じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん しょうが		
	かきたまみそしる			たまご・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ		たまご
なっとう			なっとう		なっとう		
17 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		590 24.5	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	しろみざかなの なんばんづけ	ホキのからあげ なんばんだれ	でんぷん ごまあぶら・でんぷん・さとう	ホキ	たまねぎ・ねぶかねぎ		ホキ
	にびだし		ごま		こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ		
	こんさいのみそしる		じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		とうふ あぶらあげ
20 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		682 19.5	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	なつやさいカレー	ルウ	じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク	なす・かぼちゃ・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		こなチーズ スキムミルク トマト
	ぶくじんづけ		ごま・さとう		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 みかん(かんづめ)・パイナップル(かんづめ) もも(かんづめ)・アセロラかじゅう りんご(かんづめ)		パイナップル もも りんご
フルーツジュレ		みずあめ・さとう					
21 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		636 26.1	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さかなのレモンソースあえ		じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	さらわ・だいず	レモンかじゅう・ねぶかねぎ・しょうが		さらわ だいず
	きゅうりのさっぱりづけ		ごま・さとう		きゅうり		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ		とうふ あぶらあげ
22 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		659 26.1	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	チンジャオロース		じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが		たけのこ
	にらたまスープ			たまご・わかめ・ベーコン	にら・にんじん・たまねぎ		たまご
	ブルーンヨーグルト			ヨーグルト	ブルーンかじゅう		ヨーグルト
27 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		606 23.4	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	とりのごまソースがけ		ごま・さとう	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ		トマトピューレ
	にしきコーンポテト		じゃがいも・あぶら	チーズ	とうもろこし・パセリ		チーズ
	おさかなだんごのスープ		じゃがいも・あぶら でんぷん・さとう	たら・とうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ きくらげ・はねぎ		たら とうにゅう
28 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		584 26.7	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	やきにく		ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ ピーマン・にんにく・しょうが もも(かんづめ)←タレにつかいます		もも
	みそしる			わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ		あぶらあげ
ミニトマト				ミニトマト	ミニトマト		
29 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		618 22.4	
	まめまめごはん		こめ・むぎ		えだまめ・とうもろこし		
	たちうおの なつやさいソース かけ	たちうおフライ なつやさいソース	こむぎこ・パンこ	たちうお	ズッキーニ・あかピーマン・ピーマン なす・トマト・たまねぎ・にんにく		たちうお こむぎこ・パンこ トマト
	こふきいも		じゃがいも				
	えのきとたまごのスープ		でんぷん	たまご	えのきたけ・ほうれんそう・たまねぎ にんじん		たまご
30 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		666 23.9	
	キャロットライス		こめ・むぎ		にんじん		
	とりにくのホワイトソース		こむぎこ・バター・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	こまつな・たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし・しょうが・にんにく		こむぎこ バター・こなチーズ ぎゅうにゅう
	やさいのスープに		じゃがいも	ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ		
しずおかけんさんブルーベリーゼリー		さとう		ブルーベリー			
31 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		585 25.8	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	にくみそ		ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく		
	いりたまご		さとう・あぶら	たまご			たまご
	ナムル		ごま・ごまあぶら		こまつな・キャベツ・にんじん		
わかめスープ			わかめ・とうふ・かまぼこ ベーコン	たまねぎ・はねぎ	とうふ かまぼこ		