9月 こんだてよていひょう

2021
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 ＜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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	食もつアレルギー
1（水）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		651 21.3	
	なつやさいカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	なす・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマトソース・グリンピース しょうが・にんにく		トマトソース
	ツナサラダ		あぶら・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		まぐろ
	なつみかんゼリー		さとう		なつみかんかんづめ		
2（木）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		550 20.1	
	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	ししゃも			ししゃも
	エリンギソテー		あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・こまつな		
	みそしる		じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき		
3（金）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		630 25.0	
	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		バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・こまつな・マッシュルーム とうもろこし・にんにく・しょうが		バター ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク
	やさいスープに			ウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ		
6（月）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		571 25.5	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	トンクドウフ		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 いんげん・しょうが		なまあげ
	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・にんじん		
	ちゅうかコーンスープ		でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし はねぎ		とうふ・たまご
7（火）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		575 25.7	
	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		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる			たまご・みそ	たまねぎ・にら・えのき		たまご
8（水）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		673 29.2	
	ジャージャーめん	ちゅうかめん	こむぎこ				
		にくみそ	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		
	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		
9（木）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		574 21.9	
	さつまいもごはん		こめ・むぎ・さつまいも				
	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・しょうが		かつおぶし
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく	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	えのき・はねぎ		とうふ あぶらあげ
10（金）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		611 25.3	
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		マーボーどうふ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・しょうが・にんにく		だいず たけのこ
	もずくスープ		ごまあぶら	もずく・とうふ・なると わかめ	はねぎ		とうふ なると
	ソフトクリームヨーグルト		さとう	ヨーグルト			ヨーグルト
13（月）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		598 23.6	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	チキンポークのハンバーグ（ごまソース）		さとう・でんぷん・ごま	とりにく・ぶたにく だいずこ	たまねぎ・しょうが・にんにく トマトソース		だいずこ トマトソース
	コーンポテト		じゃがいも・あぶら		とうもろこし・パセリ		
	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 しめじ		
	アーモンドフィッシュ		アーモンド・さとう・ごま	いわし			いわし
14（火）	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		654 22.2	
	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

＊ 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＞	＜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		645 29.3	
	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		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		とりにく・ぶたにく・だいず あぶらあげ	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		だいず あぶらあげ
	みかんタルト	こむぎこ・さとう・こめこ あぶら	ぎゅうにゅう・たまご だいずこ	みかんかじゅう		ぎゅうにゅう たまご・だいずこ
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 28.7	
	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	たまねぎ・にんじん・さやいんげん		
	きゅうりのつけもの	さとう・ごま		きゅうり		
	みそしる	やきふ	あぶらあげ・みそ	えのきたけ・こまつな		あぶらあげ
	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		571 23.8	
	さけのたきこみごはん	こめ・むぎ	さけ	ほししいたけ・グリンピース		さけ
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぷん あぶら(だいずゆ)	たまご・とりにく かつおだし			だいずゆ・たまご かつおだし
	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・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
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 24.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのかばやき	ごま・さとう・でんぷん・あぶら	いわし			いわし
	こまつなとしめじのいためもの	あぶら・ごまあぶら・さとう		こまつな・キャベツ・しめじ とうもろこし		
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		あぶらあげ
	おつきみデザート	さとう	かんてん	レモンかじゅう・みかんかじゅう		
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 26.8	
	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		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	じゃがいも・あぶら				
	メキシカンビーフソテー　ルウ	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 たまねぎ・パセリ		
	あじつきこざかな	ごま・さとう	いわし			いわし
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 28.2	
	おやこどん　むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	おやこどん　ぐ	さとう	とりにく・たまご	ほししたけ・たまねぎ・にんじん グリンピース		たまご
	みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ	こまつな・なめこ		とうふ あぶらあげ
	レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう		
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	さとう	まぐろ	きりぼしだいこん・にんじん こまつな		まぐろ
	けんちんじる	でんぷん・こんにゃく	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん しめじ・はねぎ		とうふ
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 24.1	
	ぶうちゃんどん　むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶうちゃんどん　ぐ	しらたき・さとう	ぶたにく	こまつな・たまねぎ・だいこん ねぶか・にんにく・しょうが		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	にんじん		あぶらあげ
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・ぎゅうにゅう クリーム・スキムミルク	いちごかじゅう・レモンかじゅう		クリームチーズ ぎゅうにゅう クリーム スキムミルク
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 20.7	
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん		バター・まぐろ
	ボロニアカツ	ポテトフレーク・こめパンこ でんぷん・さとう	とりにく・だいず			だいず
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	きのこスープ		ベーコン	たまねぎ・エリンギ・しめじ えのき・はねぎ		
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 27.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなのミックスあげ	でんぷん・あぶら・じゃがいも さとう	さわら・だいず	にんじん・えだまめ		さわら だいず・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	でんぷん	たまご・とうふ	ほうれんそう・たまねぎ		たまご・とうふ