

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>		
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 22.5	
	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・ごぼう ねぶか・しょうが		
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ		あぶらあげ
	こどものひデザート	さとう・あぶら	とうにゅう	りんごかじゅう・レモンかじゅう		とうにゅう
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 24.3	
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あずき			
	ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく だいすこ	たまねぎ・にんにく・しょうが トマトピューレ		だいすこ トマトピューレ
	きりぼしだいこんとツナのごま あえ	ごま・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
	すまししる		とうふ・かまぼこ わかめ	えのき・はねぎ		かまぼこ とうふ
おいしいいちごゼリー	さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう・だいすこ	いちご	とうにゅう だいすこ		
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 21.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハヤシライス	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトソース グリーンピース・にんにく・しょうが		トマトソース
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ヤクルト	さとう	スキムミルク			スキムミルク
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 28.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのねぎみそやき	さとう・マヨネーズ	さけ・みそ	ねぶか		さけ マヨネーズ
	ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・さつまあげ あぶらあげ	にんじん・グリーンピース		さつまあげ あぶらあげ
	けんちんじる	こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・しめじ・にんじん・ごぼう はねぎ		とうふ
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		532 14.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・でんぷん さとう・パンこ あぶら(大豆油)	ぶたにく・だいすこ	たまねぎ		だいすこあぶら だいすこ
	あますあえ	さとう・ごま		ロメインレタス・キャベツ にんじん		
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
のりふりかけ	ごま・さとう	ごま				
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 27.1	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	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 さやいんげん・しょうが		なまあげ
	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
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし		いわし		
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 29.5	
	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	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース		たまご
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・こまつな		とうふ あぶらあげ
ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク		ぎゅうにゅう スキムミルク		
16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 23.0	
	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
	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	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・グリーンピース		
	みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・だいこん・にんじん		
のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり				
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 23.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりのごまソースがけ	ごま	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	あぶら・じゃがいも	チーズ	とうもろこし・パセリ		チーズ
おさかなとうにゅうだんごのスープ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・とうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん はねぎ	たら とうにゅう		

* 18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> <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>		
18 (水) 🍵	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 27.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ツナそば (にしよくだん)	さとう	とりにく・まぐろ 🐟	たまねぎ・ほししいたけ		まぐろ
	いりたまご (にしよくだん)	さとう・あぶら	たまご 🥚			たまご
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ 🍲	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		あぶらあげ
19 (木) 🍵	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 26.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ 🐟🧀			さば こなチーズ
	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		
	みそしる	ふ・じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ		
	ミニトマト			ミニトマト 🍅	ミニトマト	
20 (金) 🍳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 26.5	
	うどん	こむぎこ				
	ごもくうどん (しる)	でんぶん	とりにく・あぶらあげ 🍲	はくさい・ほししいたけ にんじん・はねぎ		あぶらあげ
	やきつくね	さとう・でんぶん	とりにく・ぶたにく	キャベツ		
	おひたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
	かたぬきチーズ		チーズ 🧀			チーズ
23 (月) 🍵	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 22.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのチリソース	あぶら・でんぶん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいず 🍲	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんじん・トマトピューレ・はねぎ にんにく・しょうが・りんご 🍎🍅		とうふ・だいず トマトピューレ りんご
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・さとう ごまあぶら		きゅうり・にんじん		
	レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう		
24 (火) 🍵	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 26.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらのこうみゃき	ごま・さとう・あぶら	さわら 🐟	にら・にんにく・しょうが		さわら
	きりほしだいこんサラダ	さとう	まぐろ 🐟	きりほしだいこん・こまつな にんじん		まぐろ
	すいとんじる	こむぎ・でんぶん	とりにく・あぶらあげ 🍲	キャベツ・だいこん・にんじん ほししいたけ・はねぎ	あぶらあげ	
25 (水) 🍞	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		528 22.1	
	こくとういりしょくぱん	こむぎ・こくとう・さとう ショートニング	スキムミルク 🧀			スキムミルク
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ		
	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 (かんづめ)
26 (木) 🍵	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 17.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう みずあめ・あぶら (大豆油) 🍲 ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ にんにく		だいずあぶら
	かいそういりサラダ	ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ 🍲	たまねぎ		あぶらあげ
	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	
27 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 21.9	
	カレーごはん	こめ・むぎ				
	ドライカレー (ルウ)	あぶら・ルウ	ぶたにく・だいず こなチーズ 🍲🧀	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが		だいず こなチーズ
	コールスローサラダ	さとう・あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう		
31 (火) 🍵	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 20.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	あげだしとうふ	でんぶん・あぶら	とうふ 🍲			とうふ
	やさいあんかけ	あぶら・でんぶん	ハム	たまねぎ・たけのこ・えのき にんじん・いんげん		
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	キャベツ・はねぎ		
	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	

◎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



錦田小ブログ
携帯サイトへ

