

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)	食物 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		535 22.1	
	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			たまご かつおだし
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ		
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ		とうふ
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 31.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	やきにくどん(ぐ)	ごま・あぶら・さとう	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・しょうが ももかんづめ		もも
	けんちんじる	こんにゃく・でんぶん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		とうふ
	ココアプリン	さとう・ココア	ぎゅうにゅう・スキムミルク			ぎゅうにゅう スキムミルク
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 27.4	
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		あかしそ		
	いわしのパンこやき	でんぶん・あぶら・パンこ・さとう	いわし			いわし
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・しめじ とうもろこし		
	みそしる	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・ねぶかねぎ		あぶらあげ
ふくまめ	きびとう	だいす	まっचा	だいす		
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		754 22.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	カレー	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース		
	フレンチサラダ	さとう・あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ストロベリーカスタードタルト	こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう・だいすこ たまご			ぎゅうにゅう だいすこ・たまご
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 30.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にしよくだん(ツナそぼろ)	さとう	まぐろ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ		まぐろ
	にしよくだん(きんしたまご)	さとう・でんぶん・あぶら	たまご			たまご
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		かつおぶし
	すましじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	えのき		とうふ かまぼこ
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		
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 30.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	えびのチリソース	でんぶん・あぶら・さとう ごまあぶら	えび	ねぶかねぎ・たまねぎ・にんにく しょうが・トマトピューレ		えび トマトピューレ
	ナムル	ごま・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり		
	ちゅうかスープ (おこげ)	もちごめ・あぶら	わかめ・なると	たまねぎ・にんじん・えのき		なると
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			ヨーグルト
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 22.1	
	チョコカール	こむぎこ・チョコレート さとう・あぶら(大豆油)	たまご・スキムミルク			たまご・大豆油 スキムミルク
	ツナサラダ	ごま・あぶら・さとう マヨネーズ(※大豆油を使用しています)	まぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		まぐろ マヨネーズ
	ホタテととうにゅうのチャウダー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ホタテ・とうにゅう ベーコン	たまねぎ・パセリ		ほたて とうにゅう
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 28.3	
	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	ねぶかねぎ		さけ
	ごもくきんぴら	こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら	さつまあげ	れんこん・ごぼう・さやいんげん		さつまあげ
	にくだんごじる		とりにく・ぶたにく だいす・あぶらあげ	はくさい・にんじん・だいこん たけのこ・ごぼう・れんこん たまねぎ・しめじ		たけのこ だいす 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 だいすこ		ぎゅうにゅう たまご・だいすこ		
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687 26.7	
	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		みそ・あぶらあげ	はくさい・えのき・ごぼう・ねぶか		あぶらあげ
	ガトーショコラ	こめこ・ココア・さとう・あぶら でんぶん	とうにゅう			とうにゅう

* かぜとインフルエンザを予防する生活のポイント *



* 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>			
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 16.9		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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				とうにゅう だいすこ
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・にんじん			
	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ			たまご
	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	
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		704 24.6		
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト トマトピューレ・パセリ・にんにく しょうが			バター・こなチーズ トマト
	コールスローサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
	チーズワッフル	こむぎこ・さとう・あぶら	たまご・チーズ・スキムミルク			チーズ スキムミルク	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		706 26.2		
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん			
	チキンドリア	あぶら・こむぎこ・さとう	とりにく・チーズ ぎゅうにゅう	こまつな・たまねぎ マッシュルーム・とうもろこし			ぎゅうにゅう チーズ
	ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	だいす・ベーコン	たまねぎ・セロリ・パセリ トマト(かんづめ)・トマトピューレ			だいす・トマト
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー			
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 29.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶりのしおやき		ぶり				ぶり
	きりぼしだいこんとツナのごまあえ	さとう・ごま	まぐろ	きりぼしだいこん・にんじん こまつな			まぐろ
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	なめこ・ねぶか			あぶらあげ とうふ
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり				
21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678 24.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・にんにく・しょうが			だいす たけのこ
	かいそういりサラダ	ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			
	いちごのクレープ	さとう・みずあめ・こめこ	とうにゅう・だいすこ	いちごかじゅう			だいすこ とうにゅう
ふじっぴー ぎゅうしよくのひ 22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 24.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのたつたあげ	でんぷん・あぶら	さば				さば
	(ねぎソース)	ごまあぶら・さとう		ねぶかねぎ・しょうが			
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ・にんじん			
	さつまじる	さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん			とうふ
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり				
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 27.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	すきやきに	こんにゃく・さとう	ぶたにく・ぎゅうにく やきとうふ	はくさい・えのき・こまつな たまねぎ・ねぶか			やきとうふ
	みそしる	じゃがいも・ごま	わかめ・あぶらあげ・みそ				あぶらあげ
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう			
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 23.5		
	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	ぎゅうにく	ピーマン・たけのこ にんにく・しょうが			たけのこ
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし はねぎ			とうふ
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト	
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		529 24.0		
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	こまつな			
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ	しらす・たら・ぶたにく だいすこ	たまねぎ・しょうが			しらす だいすこ
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・にんじん・しめじ とうもろこし			
	わかめスープ	ごま	ベーコン・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん		とうふ	



★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

