



# こんだてよていひょう



2022  
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			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		
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 20.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	なつやすいかレー	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・グリーンピース しょうが・にんにく		トマトソース
	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		
	とうにゅうアイス	さとう・あぶら	とうにゅう			とうにゅう
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 20.8	
	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		
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり			
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 25.6	
	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	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		とうふ・だいず
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく・とうふ・なると わかめ			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
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 21.4	
	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
	ポロニアカツ	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		
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 21.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	すぶた(にくだんご)	さとう・あぶら・じゃがいも でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいず	ほししいたけ・にんじん・たけのこ たまねぎ・ピーマン・しょうが にんにく・パインかんづめ		だいず
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき		
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 28.3	
	ちゅうかめん	こむぎこ				
	ジャージャーめん	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
	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		
	きゅうりのつけもの	ごま・さとう		きゅうり		
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 25.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん・あぶら	ホキ			ホキ
	やさいあんかけ	あぶら・でんぷん	ハム	たまねぎ・たけのこ・えのき にんじん・いんげん		
	さつまじる	さつまいも	ぶたにく・こんにゃく とうふ・みそ	ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ		とうふ
	おつきみデザート	さとう		みかんかじゅう		
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 23.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶうちゃんどん	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	みそ・わかめ	にんじん・しめじ		
	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
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 28.4	
	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
	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
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 25.0	
	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(ルウ)	あぶら	ぎゅうにゅう・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・グリーンピース		ぎゅうにゅう こなチーズ トマトピューレ
	フライドポテト	じゃがいも・あぶら				
	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		

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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 26.5	
	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
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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 26.1	
	さけのたきこみごはん	こめ・むぎ	さけ	ほししいたけ・グリーンピース		さけ
	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
	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
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		
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 22.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのカレーに	あぶら	だいず・ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		だいず・とうふ
	キャベツサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・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		
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 27.4	
	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		
	みそしる	ふ	あぶらあげ・みそ	えのき・こまつな		あぶらあげ
なっとう		なっとう		なっとう		
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 26.8	
	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
	すまししる		とうふ・かまぼこ	えのき・はねぎ		かまぼこ
レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう			
26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.0	
	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		
	きりほしだいこんとツナのあえもの	さとう	まぐろ	きりほしだいこん・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
あじつきこざかな	ごま・さとう	いわし		いわし		
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 25.2	
	キャロットライス	こめ・むぎ				
	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・とうもろこし マッシュルーム・にんにく・しょうが		バター・こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク
やさいのスープに		ウィンナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ			
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 27.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ		
	コーンポテト	あぶら・じゃがいも		とうもろこし		
やさいときのこのスープ		ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん えのき・しめじ			
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 26.3	
	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		たまご
のりぶりかけ	ごま・さとう	のり				
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 23.8	
	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
	こまつなとハムのソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・しめじ とうもろこし		
みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	なまあげ		

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

錦田小ブログ  
携帯サイトへ

三島市立錦田小学校 検索

\* 今月の給食は20回です。\* 献立は天候等により、変更になることがあります。  
\* 5年生は自然教室のため、6・7日は給食がありません。



ごまめな  
手洗い