

2010年



# 9月こんだてよていひょう 三島市立徳倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
1	水	カレーごはん なつやさいかレー ぶくじんづけ ジュレあえ	とりこく・チーズ うすら スキムミルク	自校 むぎ・あぶら じゃがいも	コーン・ふるね・にんにく・なす たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・みかん トマト・しめじ・グリーンピース・もも	679
2	木	むぎいりごはん おきあみつくだに トクドウフ はるさめスープ	ぶたにく・わかめ とりこく おきあみ	自校 あぶら・さとう でんぷん はるさめ	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・たまねぎ・にら	670
3	金	じゃこめし かぼちゃのそぼろに みそしる テザート	ちりめんじゃこ ぶたにく・みそ とうふ・あおのり	自校 むぎ・ごま あぶら・さとう でんぷん	かぼちゃ・ふるね・にんじん・えのき たまねぎ・こまつな・くだもの	624
6	月	むぎいりごはん いかのこうみやき ごまあえ みそしる おこのみまめ	いか・あぶらあげ みそ・わかめ いんげんまめ	自校 むぎ・ごま さとう・じゃがいも でんぷん・あぶら	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・はねぎ	632
7	火	だいすわかめごはん こいわしフライ あおなのいためもの かきたまみそしる れいとうみかん	だいす・わかめ とうふ・たまご みそ	自校 むぎ・ごま あぶら・でんぷん カシューナッツ	たけのこ・にんじん・しいたけ チンゲンサイ・えのき・たまねぎ はねぎ・れいとうみかん	617
8	水	むぎいりごはん とうがんととりこくのカレーに おくらのみそしる くだもの	とりこく・みそ とうふ あぶらあげ	自校 むぎ・あぶら じゃがいも	とうがん・にんじん・えだまめ たまねぎ・おくら・くだもの	683
9	木	ひじきごはん さけのマヨネ-スやき やさいソテー なすのみそしる	とりこく・ひじき さけ・みそ	自校 むぎ・マヨネ-ス あぶら	にんじん・しいたけ・えだまめ しめじ・キャベツ・ピーマン なす・えのき・はねぎ	685
10	金	こくとういりパン ラザニア こぶきいも やさいスープ くだもの	ぶたにく・チーズ へ-コン・あおのり なまクリーム	こくとう あぶら・わんたん さとう じゃがいも	にんにく・たまねぎ・しめじ コーン・トマト・パセリ・にんじん キャベツ・えのき・くだもの	689
13	月	カレーピラフ ビーンズサラダ オニオンスープ ヨーグルト	とりこく・だいす へ-コン ヨーグルト	自校 バター・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・えだまめ・きゅうり コーン・こまつな	667
14	火	ゆかりごはん さんまのしおやき だいこんおろし ナッツあえ とんじる(☆徳倉の地場野菜こんだて)	さんま・とうふ ぶたにく・みそ	自校 むぎ・ピーナッツ さとう・さつまいも こんにやく	ゆかり・だいこん・キャベツ ほうれんそう・しめじ・ごぼう にんじん・はねぎ	618
15	水	むぎいりごはん オムレツ ケッチャップソース じゃがバター やさいスープ れいとうみかん	たまご・みそ わかめ	自校 むぎ・さとう でんぷん・バター じゃがいも	トマト・マツシユル-ム・たまねぎ はねぎ・はねぎ・れいとうみかん	655
16	木	とうもろこしごはん なまあげのこもくに わかめスープ	ちりめんじゃこ ぶたにく・みそ わかめ・なまあげ	自校 むぎ・あぶら さとう・ごま でんぷん	コーン・えだまめ・ふるね・しいたけ にんじん・さやいんげん・たまねぎ にら	660
17	金	むぎいりごはん にくじゃが みそしる なつとう	ぶたにく・みそ あぶらあげ なつとう	自校 むぎ・さとう しらたき じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース なす・はねぎ	630
21	火	なめし さばのみそに ひじきのいために みそしる	みそ・さば・ひじき あぶらあげ・みそ だいす・わかめ	自校 むぎ・さとう あぶら じゃがいも	ふるね・にんじん・さやいんげん えのき・はねぎ	626
22	水	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく・だいす チーズ・へ-コン スキムミルク	自校 バター・こむぎこ あぶら じゃがいも	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・えだまめ くだもの	708
27	月	さくらごはん やきしやも ちゅうかいため かきたまみそしる	しやも・みそ たまご	自校 むぎ・ごま あぶら カシューナッツ	たけのこ・チンゲンサイ・もやし にんじん・きくらげ・えのき こまつな	649
28	火	さつまいもごはん (☆徳倉の地場野菜こんだて) がんものにつけ みそしる	がんも・とうふ ぎゅうにく みそ	自校 さつまいも・むぎ ごま・さとう	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	613
29	水	むぎいりごはん マーボードウフ パンサンズー なつみかんゼリー	ぎゅうにく みそ・とうふ	自校 むぎ・あぶら でんぷん・ごま はるさめ	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・きゅうり・あまなつみかん	704
30	木	まめまめピラフ マセドニアンサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	へ-コン・ だいす かまぼこ・とうふ	自校 あぶら・むぎ じゃがいも でんぷん	えだまめ・にんじん・たまねぎ きゅうり・えのき・チンゲンサイ	624



今月の給食は 19 回の予定です