



9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう

| 日 | こんだて | おもにエネルギーになる (きいろのグループ) | | おもにからだをつくる (あかのグループ) | | おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ) | エネルギー (kcal) カルシウム (mg) |
|------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------|-------------------------|-------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 (金) | むぎいりごはん | こめ | むぎ | | | | 630 319 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | やきにくどん | さとう | あぶら ごま | ぎゅうにく | | たまねぎ・もやし・ピーマン・もも缶 にんじん・ふるね・にんにく | |
| | みそしる | | | とうふ・あぶらあげ みそ | わかめ | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ | |
| | くだもの | | | | | すいか | |
| 4 (月) | むぎいりごはん | こめ | むぎ | | | | 619 292 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | チンジャオロース | じゃがいも さとう・でんぷん | あぶら ごまあぶら | ぶたにく | | たけのこ・ピーマン・ふるね にんにく | |
| | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん | ごま | ベーコン とうふ | | たまねぎ・とうもろこし・きくらげ チンゲンサイ | |
| | くだもの | | | | | なし | |
| 5 (火) | むぎいりごはん | こめ | むぎ | | | | 555 318 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | プレーンオムレツ | こむぎ・さとう | あぶら | たまご | | | |
| | オムレツソース | さとう | | | | たまねぎ・トマト | |
| | キャベツのソテー | | あぶら | | | キャベツ・こまつな・にんじん | |
| | ポテトスープ | じゃがいも | | ベーコン | | たまねぎ・パセリ | |
| 4年1組は、校外学習のため給食がありません。 | | | | | | | |
| 6 (水) | むぎいりごはん | こめ | むぎ | | | | 649 312 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらとだいずのナッツあえ | でんぷん さとう | あぶら カシューナッツ | さわら だいず | | ふるね | |
| | おひたし | | | | | カブ・サヤ・キャベツ・とうもろこし | |
| | とうがんスープ | でんぷん | | とりにく | | とうがん・えのきたけ・はねぎ | |
| 4年2組は、校外学習のため給食がありません。 | | | | | | | |
| 7 (木) | むぎいりごはん | こめ | むぎ | | | | 542 374 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | がんものにつけ | さとう | あぶら | とうふ | | にんじん・ごぼう・ひじき | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | キャベツ・こまつな・とうもろこし | |
| | みそしる | じゃがいも | | みそ | | たまねぎ・はねぎ | |
| 4年3組は、校外学習のため給食がありません。 | | | | | | | |
| 8 (金) | むぎいりごはん | こめ | むぎ | | | | 601 322 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さばのカレーチーズやき | | | さば | チーズ | にんにく | |
| | いそベポテト | じゃがいも | | | あおのり | | |
| | やさいスープ | | | ベーコン | | たまねぎ・キャベツ・にんじん えのきたけ・パセリ | |
| 11 (月) | むぎいりごはん | こめ | むぎ | | | | 573 295 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | 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・グリーンピース | |
| | みそしる | | | とうふ・みそ | | なめこ・はねぎ | |
| | くだもの | | | | | なし | |
| 12 (火) | 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 | 574 346 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ぎょうざ | こむぎ・でんぷん こめ・さとう | ラード・あぶら | ぶたにく | | キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね | |
| | チンゲンサイとたけのこの いためもの | でんぷん | ごまあぶら | | | チンゲンサイ・たけのこ・にんじん きくらげ・にんにく | |
| | ちゅうかコーンスープ (たまごいり) | でんぷん | | たまご・とうふ | | たまねぎ・とうもろこし・はねぎ | |
| 13 (水) | こくとういりうずまきパン | こむぎ・さとう | ショートニング | | スキムミルク | | 696 421 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ポークビーンズ | こむぎ・さとう じゃがいも | バター あぶら | だいず ぶたにく | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト | |
| | フレンチサラダ スティックチーズ | さとう | あぶら | | チーズ | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | |
| 14 (木) | わかめごはん | こめ | むぎ・さとう | | わかめ | | 594 422 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | やきいか | | ごま | いか | | ふるね | |
| | きりぼしだいこんのソースいため | でんぷん | あぶら | ぶたにく | あおのり こんぶ | だいこん・キャベツ・にんじん もやし | |
| | みそしる | | | なまあげ・みそ | | たまねぎ・こまつな・えのきたけ | |
| | れいとうみかん | | | | | みかん | |

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。

15日からは、裏面を見てください。

| 日 | こんだて | おもにエネルギーになる (きいろのグループ) | | おもにからだをつくる (あかのグループ) | | おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ) | エネルギー (kcal) カルシウム (mg) |
|--------------|-------------------------|---------------------------|--------------|-------------------------|-----------------|---|----------------------------------|
| 15 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 611 292 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | にしよくだん(とりそぼろ) | さとう でんぷん | あぶら | とりにく | | たけのこ・にんじん・さやいんげん ふるね | |
| | にしよくだん(いりたまご) | さとう | あぶら | たまご | | | |
| | みそしる | じゃがいも | | あぶらあげ・みそ | わかめ | たまねぎ・はねぎ | |
| ～ ふるさと給食の日 ～ | | | | | | | |
| 19 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 573 297 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さといもみしまコロッケ | さといも・こむぎこ パンこ・さとう | あぶら | ぶたにく | | たまねぎ | |
| | ごまいりケチャップソース | さとう | ごま | | | トマト | |
| | むしキャベツ もずくスープ | | | | とうふ・とりにく もずく | キャベツ たまねぎ・はねぎ | |
| 20 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 623 320 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらのてりやき | | | さわら | | | |
| | かぼちゃのそぼろに みそしる | さとう・でんぷん | あぶら | とりにく みそ | | かぼちゃ・グリーンピース だいこん・こまつな・えのきたけ | |
| かつおぶりかけ | さとう・みずあめ | ごま | かつお | いわし | | | |
| 21 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 641 418 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ドライカレー | カレールウ | あぶら | ぶたにく だいた | | たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト・ふるね・にんにく | |
| | グリーンサラダ あじつきござかな | さとう さとう | あぶら ごま | | | きゅうり・キャベツ | |
| 22 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 600 684 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | カレーのこめこたつたあげ ソース | こめこ さとう | あぶら | かれい | | ふるね | |
| | ごまあえ みそしる | さとう じゃがいも | ごま | みそ | わかめ | こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・はねぎ | |
| 25 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 617 484 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ししゃもフライ | パンこ・こむぎこ J-ソフラー・ライむぎこ | あぶら | | | カラフトししゃも | |
| | あおなとひじきのにびたし くたくさんじる | じゃがいも こんにゃく | あぶら | あぶらあげ なまあげ みそ | | ひじき こまつな・えのきたけ だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ | |
| 26 (火) | キャロットライス | こめ・むぎ | バター | | | にんじん | 578 341 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | イカときのこのホワイトソースがけ | こむぎこ | バター | いか | | たまねぎ・しめじ・にんにく | |
| | こんにゃくサラダ ブルーベリーゼリー | こんにゃく さとう | ごまあぶら | | | きゅうり・キャベツ・にんじん ブルーベリー | |
| 27 (水) | ちゅうかめん | ちゅうかめん(こむぎこ) | | | | | 672 328 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | みそラーメン | | あぶら ごまあぶら | ぶたにく・みそ やきぶた | | キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ とうもろこし・ふるね・にんにく | |
| | やきつくね おこのみまめ | でんぷん さとう | ラード あぶら | とりにく・かつおぶし えんどうまめ | | キャベツ・ふるね・にんにく | |
| 28 (木) | さつまいもごはん | こめ・むぎ さつまいも | | | | | 590 425 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さんまのかぼすレモンに にびたし | さとう・でんぷん | | さんま | | かぼす・レモン キャベツ・こまつな・とうもろこし | |
| | すましじる | | | とうふ かまぼこ | | たまねぎ・えのきたけ・にんじん はねぎ | |
| 29 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 596 282 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | とうふのチリソース | でんぷん さとう | あぶら | とうふ・ぶたにく だいた | | たけのこ・しいたけ・にんじん はねぎ・にんにく・ふるね | |
| | じゃがいものちゅうかサラダ くだもの | じゃがいも さとう | ごまあぶら | | | きゅうり・にんじん りんご | |

今月は、20回の予定です。

給食室では、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、ぜひご覧ください。

三島市立徳倉小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立徳倉小学校

検索

