











7月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補料 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいりやぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むしつ</small>	*ビタミン	
1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・とりにく・だいす		しょうが・たまねぎ・かぼちゃ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・こまつな	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		624 22.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーなす	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいす・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・なす・はねぎ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ		たまねぎ・チンゲンサイ	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
3日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 20.1
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	なつやさいカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・かぼちゃ・なす・トマト・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
6日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 21.0
	せきはん	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	ポロニアカツ	じゃがいも・パンこ・でんぷん		とりにく			
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・にんじん・コーン	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		えのき・だいこん・はねぎ	
アップルコンポート	さとう				りんご		
7日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
たなばたゼリー	さとう				メロンピューレ		
8日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		622 24.6
	バターロールパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・マーガリン		スキムミルク		
	メキシカンポークソテー (じゃがいも)	じゃがいも	あぶら				
	メキシカンポークソテー (ルウ)	こむぎこ	あぶら・バター	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
やさいスープ			ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき・パセリ		
9日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		615 21.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ししゃも			
	きんぴら	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま			ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・しめじ・こまつな	
10日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
13日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		633 22.5
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう	あぶら	はこねさんろくぶた		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・にんじん・コーン	
	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	
14日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にしょくどん (ツナそぼろ)	さとう		まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	にしょくどん (たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
くだもの					すいか		
15日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 26.6
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ					
	みそラーメン (しる)		あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぶたねぎ・もやし	
	しらすいりシューマイ	こむぎこ・さとう		たら・しらす・だいすこ		しょうが・たまねぎ	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・こまつな	
16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
17日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 20.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・こまつな	
のりのつくだに	さとう			のり			

20日から31日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補料 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
	*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン		
20日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ・ごまあぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・トマト・はねぎ	
	こふきいも	じゃがいも					
	えのきスープ		ごま		わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
21日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 26.4
	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		にんじん・たまねぎ・コーン	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	かぼちゃのクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	
22日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き			さば	こなチーズ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
27日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 21.0
	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	
	あげぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・こめこ・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	キャベツのソテー		バター			キャベツ・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん	あぶら	たまご・ベーコン		にんじん・たまねぎ・はねぎ	
28日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズ焼き	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
29日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ピビンバ(にく)	さとう		ぎゅうにく・みそ		にんにく・ぜんまい	
	ピビンバ(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	ピビンバ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき	
30日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	じゃがいも・さとう・こんにゃく		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのき・こまつな	
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
	すりおろしりんご	さとう				りんご	
31日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		636 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーどん	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	

お知らせ

- ・新型コロナウイルス対策として、6月は配膳が少ない献立を実施しましたが、7月からは通常通りの給食を提供する予定です。引き続き、感染予防のため、手洗いの徹底、私語を慎み前を向いて食べる等の対策をとっていきます。
- ・今月は7/31まで給食があります。8/3~8/6と8/21~8/31も給食を実施します。
- ・今月の給食には、三島産のじゃがいも「三島ばれいしょ」と、函南産のすいか「平井のすいか」を使用します。8日のじゃがいもはJA三島函南さんがみなさんにプレゼントしてくれます♪

