



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (<)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・なましいたけ はくさい・たけのこ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	あきやさいかレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	あきやさいかレー (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも・さつまいも カレールウ (アレルギー対応)	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・ごぼう・れんこん・グリーンピース	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイン・みかん・もも	
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574
	ササミカツバーガー (パ・ガ・パ)	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	ササミカツバーガー (※ 汁とお米の別添加)	ポテトフレーク・こめこフレーク でんぷん・さとう・あぶら	とりにく		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・ポークウィンナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら	にんにく・ふるね・トマトピューレ・チンゲンサイ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	なましいたけ・コーン・はねぎ	
	みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかんかじゅう	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	ふんわりオムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	しろはなまめとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	しろはなまめ・ちりめんじゃこ		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はくさい・とうがん・はねぎ	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	にくじゃが	しらたき・じゃがいも・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		みそ・わかめ	えのき・かぼちゃ・はくさい・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	ふるね・エリンギ・チンゲンサイ	
	けんちんじる	こんにゃく・さつまいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	コーンとえだまめいりこざかなくん	でんぷん・あぶら	たらすりみ	コーン・えだまめ	
	やさいソテー	あぶら		はくさい・こまつな・コーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	しめじ・ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレゼー	バター・さとう	とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	くだもの			なし	
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	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	
	はくさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	はくさい・キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ・くわわかめ	はねぎ	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	げんきどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん (<)	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	はくさい・にんじん・たけのこ・えのき・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	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・だいず スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	グレイズサラダ	もちげんまい・あぶら・アーモンド さとう・ごま	ハム・ちりめんじゃこ	コーン・キャベツ・きゅうり	
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・ごぼう・にんじん・はくさい・はねぎ	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・ほししいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ くきわかめ・みそ	こまつな	
	くだもの			なし	
24 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり	
	にくだんごスープ	はるさめ でんぷん・パンこ・あぶら・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん はくさい・はねぎ	
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		697
	おやこどん(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・えだまめ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・なましいたけ にんじん・コーン・えだまめ	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・はくさい・はねぎ	
きっかみかん			みかん		
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのちゃんちゃんやき	さとう・あぶら	さけ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ えのき・ふるね	
	はくさいのおかか		かつおぶし	はくさい・こまつな・にんじん	
かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ		
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャプチェどん(ぐ)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	なましいたけ・たまねぎ・ピーマン あかピーマン・にんじん	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
ぎゅうにゅうかん	さとう	かんてん・ぎゅうにゅう	パイン・みかん		
31 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ(でんぷんつけ)	でんぷん・あぶら	ちくわ・あおのり		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい・にんじん	
とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		

<お知らせ>

☆10月12日(水)1年生校外学習・・・給食がありません。

☆10月13日(木)、14日(金)6年生修学旅行・・・給食がありません。

☆10月21日(金)5年生社会科見学・・・給食がありません。



三島市立沢地小学校

検索

沢地小ホームページ内、給食
ブログに給食の写真や主な材
料の産地などを掲載しており
ます。ごらんください。

