



こんだてよていひょう

さわじしょう

今月の給食は20回の予定です。

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>		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>	
1 (木) 	ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	735
	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・あぶら	ししゃも		
	ごもくまめ	さとう・こんにやく	だいず・とりにく・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・くきわかめ	たまねぎ・こまつな	
2 (金) 	コーンライス	こめ・むぎ		コーン	615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ・あぶら バター	ぎゅうにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・ふるね・にんにく	
	こんにやくサラダ	こんにやく・さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
7 (水) 	じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものふくめに	じゃがいも・こんにやく・さとう	なまあげ・とりにく・だいず	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		みそ・なまわかめ	だいこん・えのきだけ・はねぎ	
	くだもの			あまなつ	
8 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			643
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	いか・えび・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ こまつな・にんじん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	とうふ・ベーコン	チンゲンサイ	
9 (金) 	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり・たまご		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		みそ・とうふ・なまわかめ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
12 (月) 	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりひきにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるね・にんにく	
	キャベツのソテー	あぶら		きゃべつ・にんじん・コーン	
	オニオンスープ		ベーコン	えのきだけ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
13 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			750
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	にんじん・しいたけ・ホールコーン・はねぎ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・わかめ・たまご	こまつな	
	おこのみまめ	あぶら・さとう・きなこ			
14 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			657
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	でんぷん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ	
	(ケチャップソース)	さとう		トマト・たまねぎ・マッシュルーム	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ	
15 (木) 	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	パンサンスー	はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん	
	(いりたまご)	さとう	たまご		
	わかめスープ	ごま	なまわかめ	たまねぎ・にら・にんじん	
16 (金) 	しょくパン	スキムミルク・はっこうにゅう		こむぎこ・さとう・あぶら	616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いちごジャム	さとう		いちご	
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ・ホールコーン	
	やさいスープ		ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	くだもの			メロン	



20日から31日は、裏面をみてください。

ふるさと	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
------	---------	-------	--	--

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	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>	
給食の日 19 (月) 	のりのつくだに		のり		668
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・こんぶ・さつまあげ	キャベツ・だいこん・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・なまわかめ・みそ	えのきだけ・はねぎ・たまねぎ	
20 (火) 	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツのやさいあんかけ(オムレツ) (やさいあんかけ)	でんぶん・あぶら・さとう さとう・でんぶん	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ピーマン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマー	
21 (水) 	カレーうどん (カレー)	ひらうどん カレールウ	ぶたにく・かまぼこ・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすいりしゅうまい	さとう・きょうりきこ	たら・しらす・だいず・えびエキス	たまねぎ・しょうが	
	ごまあえ	ごま(いりごま、すりごま)・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	ココアプリン				
22 (木) 	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	ごま・マヨネーズ	だいず・ひよこまめ	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり にんじん・ホールコーン	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・ほうれんそう	
23 (金) 	6年生は、校外学習のため給食は、ありません。				
	たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	ねぶか・たかな・ふるね	618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマリネ	でんぶん・あぶら・さとう	たら	たまねぎ・きゅうり・みかんかん	
みそスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ・スキムミルク・みそ	たまねぎ・にんじん・こまつな		
26 (月) 	コーンライス	こめ・むぎ・バター		ホールコーン	627
	イカドリア	バター・こむぎこ	いか・チーズ	しめじ・たまねぎ・にんにく・ピーマン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	くだもの			ニューサマー	
27 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふのやさいあんかけ	あぶら	ポークハム	にんじん・たまねぎ・たけのこ えのきだけ・えだまめ	
	ごまあえ	ごま(いりごま、すりごま)・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
28 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(肉いため)	さとう・ごまあぶら	ぎゅうにく・みそ	ぜんまい・にんにく	
	ピピンバ(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	ピピンバ(やさいのナムル)	ごま・ごまあぶら		キャベツ・ほうれんそう・もやし	
ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・なまわかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ		
くだもの			あまなつ		
29 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			664
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ほきのケチャップあん(ほき) (ケチャップあん)	こめこ・でんぶん さとう・でんぶん	ほき	さやいんげん しいたけ・にんじん・たけのこ・ピーマン	
	おひたし		かつおけすりぶし	こまつな・キャベツ・もやし	
くだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・はねぎ・にんじん		
30 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			690
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・でんぶん	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	たまねぎ・にんじん・にんにく・はねぎ たけのこ・しいたけ・ふるね	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	ポークハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
くだもの			ニューサマー		

※くだものは、変更になることがあります。

★こんだてひょうについて★

♪献立に使われている食材がわかるように、献立ごと食材名を表示してあります。
ご家庭での食事作りにご活用ください。

★ふるさと給食の日★

「毎月19日」は、「三島市民家族団らんの日」です。毎日食べている身近な「食」に「三島市家族団らんの日」とは、人と人が食卓を囲みながらふれあう日です。
給食でも毎月19日前後に静岡県や三島市の地場産物を使った献立を取り入れています。今月はみしまのじゃがいもをつかった「みしまコロッケ」です。

