



## こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくん</small>	
1 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			615 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう こめあぶら でんぷん	ぎゅうにく	もも(かんづめ) しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ にら	
4 (月) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			603 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめ油 ジャがいも カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう ごま油 ごま		キャベツ きゅうり にんじん	
5 (火) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			608 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみゆき	ごまあぶら さとう ごま	さば	しょうが にんにく にら	
	にびたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
6 (水) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			626 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく こうやどうふ たまご	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	
7 (木) 	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	589 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも 	だいず ポークハム	きゅうり	
	やさいスープ			たまねぎ しめじ こまつな にんじん はくさい	
8 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			598 2.5
	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 こめあぶら	ちくわ あおのり		
	きりほしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	
11 (月) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			597 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう だいずあぶら でんぷん	たまご とりにく		
	キャベツとツナのいためもの	ごまあぶら さとう	ツナ	たまねぎ キャベツ ホールコーン	
12 (火) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			563 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	ごまあぶら こめあぶら でんぷん	ぶたにく えび いか	タケノコ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
13 (水) 	ソフトめん	こむぎこ			594 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	こめあぶら ジャがいも カレールウ	ぶたにく だいず こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
14 (木) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			611 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら こむぎこ パンこ	ししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	ひじき だいず あぶらあげ	さやいんげん にんじん	
15 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら でんぷん さとう	とうふ ぶたにく だいず	たけのこ たまねぎ しいたけ はねぎ しょうが にんにく	
	はくさいスープ	ごま	かまぼこ 	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	
	なしゼリー	さとう		なし	

18日からは、裏面をみてください。

☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立 小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



## こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくん</small>	
18 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			553 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのみぞれに	でんぷん	さんま	だいこん	
	はるさめとハムのいためもの	こめあぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら	ポークハム	もやし キャベツ ホールコーン にら	
	みそしる		あぶらあげ みそ	こまつな だいこん	
19 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ	とりにく		588 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどんのぐ	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	たけのこ たまねぎ こまつな にんにく しょうが	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん ごま さとう	ポークハム たまご とうふ	えのきたけ ホールコーン はねぎ	
20 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			681 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	こめあぶら さとう でんぷん マーボー豆腐のもと	ぶたにく だいず とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ タケノコ はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
21 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			665 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	こめあぶら さつまいも さとう だいずあぶら パンこ	とうにゅう		
	マカロニサラダ	マカロニ	ポークハム	キャベツ きゅうり にんじん	
	すましじる	さとう	たら とうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	
22 (金)	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	539 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ コーンスターチ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ パセリ	
25 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			585 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	みそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん こまつな	
	フルーツゼリー	ゼリーのもと		パイン みかん	
26 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			555 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	ごま	さけ みそ	しょうが	
	ごもくまめ	こめあぶら こんにゃく さとう	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん グリンピース	
	すましじる		とうふ	たまねぎ にんじん はねぎ	
27 (水)	ロールパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		590 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ しょうが にんにく	
	コーンサラダ	さとう こめあぶら		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
28 (木)	6ねんせい 修学旅行のため きゅうしょくなし				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			602 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンドウフ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	とりにく	にんじん はくさい はねぎ	
のりふりかけ	さとう ごま	のり			
29 (金)	6ねんせい 修学旅行のため きゅうしょくなし				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			623 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげに	こめあぶら でんぷん さつまいも さとう	とりにく だいず	しょうが しいたけ にんじん タケノコ さやいんげん	
	もずくスープ		なると とうふ もずく	にんじん たまねぎ こまつな	

※献立表は予定であり、天候などにより変更をする場合があります。ご了承ください。

今月は、21回の予定です。



□すききらいしないでたべよう  
□きせつのはじめについてしろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!