



# 2020年度9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしやうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					668 26.8 21.8 1.9	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トングドウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
	れいとうみかん					みかん		
2 (水)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・えだまめ	651 29.6 22.8 2.6	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくのマーマレード焼き	マーマレード	こめあぶら	とりにく		レモンかじゅう		
	こふきいも	じゃがいも						
	えのきスープ			とうふ・ベーコン		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな		
3 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					634 22.2 23.7 1.6	Kca l g g g
	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・ライむぎ	こめあぶら		ししゃも			
	こまつなのアーモンドいため		アーモンド・こめあぶら			にんじん・キャベツ・こまつな		
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		たまねぎ・えのきだけ・にんじん・はねぎ		
4 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				ゆかり	575 24.5 17.4 2.6	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	さとう		たまご・かつおだし				
	あおなとひじきのいために	さとう	こめあぶら・ごま	あぶらあげ・かつおだし	ひじき	こまつな		
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう		
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 21.4 13.3 1.9	Kca l g g g
	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・かつおだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	みそしる			とうふ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ		
	れいとうみかん					みかん		
8 (火)	カレーごはん	こめ・むぎ					617 27 22.1 1.9	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にじますのフライ	でんぷん	こめあぶら	にじます				
	ラタトゥーユ		オリーブオイル			たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・パプリカ		
	チーズのふわふわスープ	パンこ・でんぷん		たまご・ベーコン・かつおだし	チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					652 27.7 24.8 1.5	Kca l g g g
	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・でんぷん・さとう	アーモンド・こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいす		たけのこ・ピーマン		
	とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツァイ		
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					715 28.5 25.4 3	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	スキムミルク・チーズ	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	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
11 (金)	げんまいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		637 27.2 22.9 2.9	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポテトミートサンド	じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ・トマト		
	やさしいソーテー		こめあぶら	ハム		にんじん・キャベツ・こまつな		
14 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 30.7 17.3 2.2	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのまめみそやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さけ・だいす・みそ		はねぎ		
	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・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
15 (火)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		こまつな	562 23.8 16.9 2.6	Kca l g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・げんまい・さとう・コーンスターチ	ごまあぶら	ぶたにく・みそ・だいす		ねぶか・キャベツ・たまねぎ・にら		
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			こまつな・キャベツ		
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 たんぱく質	脂質 脂質	たんぱく質 たんぱく質	無機質 無機質	ビタミン・無機質 ビタミン・無機質	
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					713 Kcal 268 g 22.6 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	くろはんべんのいそべあげ	でんぷん・さとう・ ごむぎこ	こめあぶら	いわし・さば・たまご	のり		
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・ コーン	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・にぼしだ し	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
れいとうみかん					みかん		
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					680 Kcal 25.4 g 19.8 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・に ぼしだし		かぼちゃ・グリーンピース	
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・ にぼしだし		たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
	メロン					メロン	
18 (金)	せきはん	アルファかせきはん	ごま				635 Kcal 30.2 g 21.8 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき	さとう	マヨネーズ	さわら・みそ			
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・にんじん	
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつ おだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう・スキム ミルク			
23 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					680 Kcal 27.6 g 23.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	こめあぶら・ ごまあぶら	さわら		たまねぎ・はねぎ・トマト	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあ ぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたげ・コーン・ はねぎ	
24 (木)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	617 Kcal 20.2 g 20.9 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくときのこのホワイトソース	ごむぎこ	バター・こめ あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					614 Kcal 27.7 g 19.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ ごま	さば		にら	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃが いも		とうふ・みそ・あぶらあ げ・かつおだし		だいこん・ごぼう・はねぎ	
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					636 Kcal 27.4 g 18.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん(ぐ)	しらたき・でんぷ ん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつ おだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん	こめあぶら	しろはなまめ			
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					752 Kcal 28.7 g 30.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのしょうがに	さとう・でんぷん		さんま	こんぶ		
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・にぼしだ し	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
チーズデザート	さとう	あぶら	ゼラチン	チーズ・スキ ムミルク	りんごかん・レモンかじゅう		
30 (水)	ちゅうかめん	ごむぎこ					550 Kcal 25.1 g 14.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごもくラーメン	でんぷん	こめあぶら・ ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・にんじん・しなちく・は ねぎ	
	しらすいりしゅうまい	ごむぎこ・でんぷ ん・	ラード・かき あぶら	たら・きなこ	しらす		
からしあえ					ほうれんそう・キャベツ		

今月の給食は20回です。

☆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

