




# 5月 こんだて よていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	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 kcal 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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</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>しよくひん</small>	
2日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		779 32.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり・しょうが	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・はねぎ	
6日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 26.6
	ごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマトペースト	
	オニオンソース	さとう・ごま		たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
9日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 25.1
	ごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	にらたまスープ	でんぶん	たまご	にら	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう)	
10日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 28.0
	うどん	こむぎこ			
	きつねうどん	さとう	かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす・だいずこ	たまねぎ・しょうが	
	あおなのナムル	ごまあぶら・ごま		ロメインレタス・ほうれんそう・キャベツ	
11日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 26.0
	ごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・しいたけ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	はねぎ	
	ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
12日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 31.7
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・キャベツ・たけのこ	
おこのみまめ	でんぶん・あぶら・さとう	だいず・きなこ			
13日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 23.7
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
16日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 28.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのねぎみそソースあえ	あぶら・でんぶん・ごま・さとう	さわら・みそ		
	ビーンズサラダ	あぶら・さとう・ごまあぶら	だいず	えだまめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも・さといも・でんぶん・さとう・あぶら	だいず・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ・ごぼう・れんこん	
17日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 28.4
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	オムレツ	でんぶん・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	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・えだまめ	
	キャベツのスープ		ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
18日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 23.8
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・ちくわ	にんじん・グリーンピース	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			

★ 19日からは裏面をご覧ください ★



ひづけ	こんだて	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
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</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>からだちようし とどの しよくひん</small>	kcal g
★ふるさときゅうしょくのひ★					
19日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		 575 25.5
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	たら	こまつな	
	にびたし			こまつな・キャベツ・しいたけ・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・わかめ・とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	おちゃめなだいず	さとう	だいず	まっちゃん	
20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689 26.5
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	ブルーヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク・かんでん	ブルー（かじゅう）	
23日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 25.1
	ごはん	こめ・むぎ			
	あじのフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら・でんぷん	あじ		
	やさいソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	オニオンスープ	さといも・あぶら・でんぷん・さとう	だいず・とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・パセリ	
	のりのつくだに		のり		
24日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 25.5
	ピピンバ（ごはん）	こめ・むぎ			
	（にくみそ）	あぶら・こんにゃく・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
	（ナムル）	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ	
25日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 22.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ	
26日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 22.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしとまるとに	さとう・こめこ	いわし	たまねぎ・トマト・レモン（かじゅう）	
	こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
27日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 21.0
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ	とりにく・はるさめ・だいずこ	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ・しいたけ		
30日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 19.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	ポロニアカツ	あぶら・じゃがいも・こめこ・でんぷん・さとう	とりにく・だいずこ		
	おひたし			キャベツ・こまつな・にんじん	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわし・かつお		
31日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 21.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく	キャベツ・しょうが	
	きんぴら	あぶら・ごま・さとう	さつまあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト		ソフトクリームヨーグルト		

★今月の給食は19回の予定です。 仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

- 2日(月)は、1年生から4年生は遠足のため給食がありません。
- 13日(水)は、6年生は蕪山巡りのため給食がありません。

