



9月17日は十五夜です。



令和6年度9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

おもなざいりょうとそのはたらき

日	こんだてめい	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		エネルギーたんぱく質脂質しょくえん
		(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	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
2 (月)	ナン	こむぎこ・さとう	しょくぶつ あぶら					620 Kcal 30.7 g 23.8 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だいす	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・しょうが・にんにく		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・コーン		
	ヨーグルト				ヨーグルト			
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						582 Kcal 28.5 g 18.3 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ				
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら・こま	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	さわにわん	はるさめ・でんぷん		とうふ・かまぼこ(たら・こんぶ)・かつおだし		にんじん・たけのこ・えのきだけ・はねぎ		
4 (水)	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおけずりぶし		あおな		550 Kcal 22.8 g 14.9 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのちゅうかに	でんぷん・さとう	こめあぶら・こまあぶら・オysterソース	ぶたにく・とうふ		たまねぎ・ほししいたけ・きくらげ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・にんにく		
	ワンタンスープ	ワンタン	こまあぶら	ぶたにく	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ		
5 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						620 Kcal 19.3 g 21.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ(ソースつき)	じゃがいも・さとう・パンこ	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・トマトケチャップ		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	こま			きゅうり・しょうが		
とうふとちんげんさいのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンサイ			
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						561 Kcal 22.4 g 15.1 g 2 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		
	きのこのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		なめこ・えのきだけ・はねぎ		
9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						614 Kcal 16.7 g 22.2 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	しろはんぺんのチーズフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー・さとう・コーンフラワー・でんぷん	しょくぶつ あぶら・こめあぶら	ぎょにくすりみ・たまご	チーズ			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン		
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ		
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						582 Kcal 27.9 g 19.9 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのこうみやき	さとう	こま・こめあぶら	さわら		にら・しょうが・にんにく		
	ごまあえ	さとう	こま			こまつな・キャベツ		
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ			
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						615 Kcal 27.1 g 21.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トンクドワフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・こまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ		
のりのつくだに	さとう・でんぷん			のり				
12 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース		629 Kcal 24.1 g 21.8 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃグラタン	こむぎこ	バター	ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク・チーズ	かぼちゃ・たまねぎ・コーン		
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ			
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						683 Kcal 23.2 g 24.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのれもんかぼすに	さとう・でんぷん		さんま		レモン・かぼす		
	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		
さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ			

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)		
		たんぱいゆうぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質		
17 (火)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ	675 Kcal 23.3 g 20.3 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース		
	ミネストローネ	マカロニ		ベーコン		かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマト・パセリ		
	じゅうごやつきみだんご(みたらし)	こめこ・さとう・でんぶん		だいす	かんてん			
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					596 Kcal 25.5 g 17.3 g 1.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ		
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば・はねぎ		
	れいとろみかん					みかん		
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					572 Kcal 21 g 20.5 g 1.8 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・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら		ししゃも			
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいす		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	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		
20 (金)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	595 Kcal 23.9 g 22.4 g 2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	でんぶん・さとう		とりにく・ぶたにく・えんどうまめ・かつおぶし		キャベツ・しょうが		
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			ロメインレタス・キャベツ・にんにく		
	ワカメスープ(たまごいり)			とうふ・たまご	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
24 (火)	キャロットライス	こめ・むぎ	こめあぶら			にんじん・トマトケチャップ	579 Kcal 18.5 g 19.3 g 2.2 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	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく		たまねぎ・しめじ・グリーンピース		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
25 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 Kcal 31.5 g 21.9 g 2.2 g	
	さばのカレーチーズ焼き			さば	チーズ			
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・かつおだし		にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ		
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			
26 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		557 Kcal 19.6 g 13.8 g 2.3 g	
	おさく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	とりにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ		
	すりおろしりんごゼリー	さとう				りんご		
	ちゅうかめん	こむぎこ						
27 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 Kcal 21.9 g 20.1 g 2.5 g	
	ごもくらーめん	でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた		キャベツ・にんじん・たけのこ・はねぎ・しょうが・にんにく		
	はるまき	はるさめ・さとう・こむぎこ	だいすあぶら・ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく・とうもろこし		
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・にんじん・こまつな・コーン		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
30 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 Kcal 25.2 g 19.5 g 2.3 g	
	ガパオライス	でんぶん・さとう	オイスターソース・ごまあぶら	とりにく・ぶたにく・だいす・ナンブラー		たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかピーマン・たけのこ・バジル・しょうが・にんにく		
	おさかなとうにゅうだんごスープ	はるさめ・でんぶん・じゃがいも・さとう	しょくもつあぶら	たら・とうにゅう		はねぎ・にんじん・たまねぎ		

☆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。

☆9月12日(木)6年生は校外学習のため給食はありません。

☆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

三島市立東小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立東小学校

検索

