



9月 こんだて よていひょう



三島市立東小学校

ひつけ	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>からだちようし ととの</small>	
1日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 19.8
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいかレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん	りんご (かにく・かじゅう)	
2日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 19.2
	ごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
5日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 19.5
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん	
	イカときのこのホワイトソースがけ	バター・こむぎこ・あぶら	いか・ぎゅうにゅう	しめじ・たまねぎ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	れいとうみかん			みかん	
6日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		518 20.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな	
	のりぶりかけ	ごま・さとう	のり		
7日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 29.0
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	やさいソテー	あぶら	ポークハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	にくだんごのスープ	でんぶん・パンこ・さとう・はるさめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん・はねぎ	
8日 (木)	★5ねん・なかよし5ねん★ きゅうしょくなし (しぜんきょうしつ)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 21.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	ポロニアカツ	あぶら・じゃがいも・こめこ・でんぶん・さとう	とりにく・だいすこ		
	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	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
9日 (金)	★5ねん・なかよし5ねん★ きゅうしょくなし (しぜんきょうしつ)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 26.6
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とうふ・えび	しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん	
	おつきみみたらしだんご	うるちまい・さとう			
12日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・パセリ	
13日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 18.4
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・えだまめ	
	はるまき	はるさめ・さとう・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ・にんにく	
	ごま和え	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
14日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 25.0
	ごはん	こめ・むぎ			
	トクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・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・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	なす・たまねぎ・はねぎ	
	のりのつくだに		のり		

★ 15日からは裏面をご覧ください ★

☆毎日の給食の写真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



