



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	無機質				
15 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごもくらーめん	でんぷん	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・しなちく・はねぎ	
	しらすしゅうまい	こむぎこ・でんぷん・さとう	ラード・かきあぶら	たら	しらす	たまねぎ・キャベツ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	しろはんぺんのフライ(ソースつき)	パンこ・こむぎこ・さとう	こめあぶら	しろはんぺん		トマト 	
	チーズいりこぶきいも	じゃがいも			チーズ	パセリ 	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリ・トマト・パセリ	
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	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	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
	のりのつくだに	さとう			のり		
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		レモン・かぼす 	
	マカロニのサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		ごぼう・だいこん・はねぎ	
22 (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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう		とりにく		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ	
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
26 (火)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト 	
	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	
27 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ガパオライス	でんぷん・さとう	オイスターソース	とりにく・ぶたにく・だいず・ナンプラー		たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかピーマン・たけのこ・パジル	
	おさかなとうにゅうだんごスープ	はるさめ		さかなとうにゅうだんご		はねぎ・にんじん・たまねぎ	
28 (木)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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	
	おつきみだんご	こめ・さとう		あずき			
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなとじゃがいものちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら・だいず		たまねぎ・トマト・はねぎ 	
	ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ	

☆今月の給食は20回です。

☆9月28日(木)は「ふるさときゅうしょく」です。「おさく」は三島市で昔から作られてきたお料理です。

☆9月28日(木)は十五夜です。給食にお月見団子ができます。

☆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

三島市立北上小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー



三島市立北上小学校

検索

