



## きゅうしょくよていこんだてひょう

三島市立南小学校



ひづけ	ぎょうにゅう 牛乳	こんだて あかの グループ	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる <きいろのグループ>	おもに体をつくるもとになる <あかのグループ>	おもに体の調子を整えるもとになる <みどりのグループ>	
1 (水) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 24.6
		さばのみそに	さとう・でんぶん	さば・みそ		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		すいとんじる	こむぎこ・でんぶん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ	
2 (木) 	○	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリンピース	582 19.9
		あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・かつおだし		
		にびたし			キャベツ・こまつな・しめじ にんじん	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん	
3 (金) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 20.9
		ぶりカツどん	こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま ごまソースがけ	ぶり		
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・ほうれんそう	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ	
6 (月) 	○	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも			571 22.5
		ハンバーグの きのこあんかけ	ハンバーグ	さとう	たまねぎ・にんにく・しょうが トマトペースト	
		きのこあんかけ	でんぶん・さとう・あぶら		えのきたけ・しめじ・ほうれんそう たけのこ・にんじん・たまねぎ	
		すまじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	にんじん	
7 (火) 	○	おつきみデザート	さとう	かんてん	みかんかじゅう・レモンかじゅう	600 24.0
		2年生、4・6組(2年生)は校外学習のため給食はありません	2年生、4・6組(2年生)は校外学習のため給食はありません			
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちくわのもみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり	にんじんペースト	
		おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん 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	
8 (水) 	○	のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり		680 25.6
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ	
		チーズいりはんぺんフライ	コーンフラワー・パンこ・さとう でんぶん・みずあめ・あぶら	チーズ・ぎょにく・たまご		
9 (木) 	○	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	552 27.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなかすづけやき	さとう	あかうお		
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん	
10 (金) 	○	かきたまみそしる		たまご・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ はだいこん	590 20.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		プルコギどん	ごま・こんにゃく・ごまあぶら さとう	ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな・しょうが・にんにく	
		はるさめスープ	はるさめ	わかめ・なると	はくさい・たまねぎ	
14 (火) 	○	めのあいごデーデザート	さとう		ブルーベリーかじゅう	619 18.1
		あきやさいカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		ルウ	さつまいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ なす・トマト(かんづめ)・にんにく しょうが	
		ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	
15 (水) 	○	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ ごま・あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	609 23.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソース	ごま・さとう	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		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	ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	

★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ありますのでご覧ください。

三島市立南小学校

検索

三島市立南小学校  
ホームページ

→ 学校ブログ → 給食

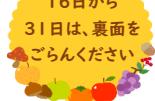
毎日の生活リズムを大切に

季節の変わり目も

元気に過ごしましょう



\* 今月の給食は21回です。  
\* 献立は天候等により、変更になることがあります。

16日から  
31日は、裏面を  
ご覧ください

ひづけ	ぎとうにゅう 牛乳	こんだて あかの グループ	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる <きいろのグループ>	おもに体をつくるもとになる <あかのグループ>	おもに体の調子を整えるもとになる <みどりのグループ>	
16 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			689 25.3
		さかなのいそふうみあえ	さつまいも・ごま・でんぶん ごまあぶら・さとう・あぶら	ぶり・だいす・あおのり	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ たけのこ・しょうが	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ	
		きっかみかん			みかん	
17 (金) 	○	むぎいりごはん あしたカツどん	こめ・むぎ			609 19.9
		あしたカツの ごまソースがけ	こむぎこ・パンこ・でんぶん ごま・さとう	ぎゅうにく(あしたかぎゅう) ぶたにく	ながねぎ・たまねぎ	
		やさいソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん はだいこん	
21 (火) 	○	ロールパン セルフ ホットドック	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		594 22.6
		ワインナーの オニオンソース	ごま・さとう	ワインナー	たまねぎ・トマトピューレ	
		キャベツソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
		コロコロやさいの ポタージュスープ	じゃがいも・こむぎこ	ベーコン・とうにゅう しろはなまめ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ	
22 (水) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641 25.9
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・こまつな ほししいたけ・とうもろこし たまねぎ・しょうが	
		みそしる	さつまいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ	
		てづくりココアプリン	さとう・ココア	ぎゅうにく・スキムミルク		
23 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			597 28.0
		さかなのねぎみそやき	ごま・さとう	ぶり・みそ	ねぶかねぎ	
		おかかあえ		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		さわにわん	はるさめ	とうふ・かまぼこ	にんじん・たけのこ・えのきたけ	
24 (金) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 20.6
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら・でんぶん	とうにゅう		
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・こまつな	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	たまねぎ・えのきたけ	
		てづくりふりかけ	ごまあぶら・さとう	ちりめんじやこ・だいす かつおぶし	にんじん	
27 (月) 	○	むぎいりごはん おやこどん	こめ・むぎ			578 25.0
		ぐ	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース	
		たっぷりやさいのごじる	さといも	だいす・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう ミニはくさい	
		きっかみかん			みかん	
28 (火) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			598 25.8
		いかのこうみやき	ごまあぶら・さとう	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	
		ミックスかりんとう	さつまいも・さとう・あぶら	だいす		
		どさんこじる	ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	
29 (水) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596 21.5
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・にんにく・しょうが ねぶかねぎ	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		にゅうさんきんいんりょう	さとう	スキムミルク		
30 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648 28.2
		たらのさくさくあげ (ソース)	パンこ・こむぎこ・でんぶん コーンフレーク・コーンフラワー みずあめ・さとう・あぶら	すけそだら		
		スタミナなっとう	さとう・ごまあぶら	なっとう・ぶたにく・とりにく みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが にんじん	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ	
		6年生、7・8組(6年生)は修学旅行のため給食はありません				
31 (金) 	○	バーライス	こめ・むぎ・バター		とうもろこし・パセリ	606 22.4
		チリコンカン	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト(かんづめ)・グリンピース	
		ジュリエンヌスープ		ベーコン	キャベツ・にんじん・だいこん たまねぎ・パセリ	
		ハロウィーンデザート	さとう・みずあめ	とうにゅう	かぼちゃペースト	