





9/18~9/30

# こんだてひょう



## 3色分類

日曜	献立	あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	アレルギー	栄養価
19 火	ご飯 チキンカレー 豆腐ハンバーグ シルバーサラダ 	とりもも 豆腐ハンバーグ	こめ 緑豆春雨 コーン マヨネーズ	玉ねぎ にんじん むぎ枝豆 福神漬 みずな	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 584kcal たんぱく: 10.5g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.5g
20 水	ご飯(ふりかけ) 鶏唐揚げ 豚ときらげの卵炒め 五目煮豆 ブルーベリーゼリー (PTAゼリー) <i>全児童に提供します</i>	若鶏の唐揚げ スクランガル エッグ 豚肉 大豆 昆布	こめ	キヤベツ きくらげ れんこん にんじん こんにゃく	卵 乳 小麦 さけりんご 鶏肉 豚肉 大豆 セラチン ごま ※小麦	エネルギー: 528kcal たんぱく: 18.5g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.6g
21 木	ご飯(ふりかけ) サーモンマヨネーズ 黒酢あん肉団子 スパニチー 南瓜のサラダ	サーモンマヨネーズ 黒酢あん肉だんご ベーコン パウダ チーズ	こめ スパゲッティ ポテトサラダ マヨネーズ	キヤベツ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり	卵 かに 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 581kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.9g
22 金	ご飯 鶏肉胡麻みそ焼き カニ風しゅうまい 炒り豆腐 オクラのしょうがあえ	とりもも かに風焼売 とりひきにく 焼き豆腐 わかめ	こめ いりごま	キヤベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 オクラ	卵 かに 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 551kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.5g
25 月	ご飯(ふりかけ) 酢豚 チキンステーキ 大豆と卵のサラダ	豚唐揚げ チキンステーキ 大豆 たまごサラダ	こめ コーン マヨネーズ	玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ ピーマン	卵 乳 小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 512kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.7g
26 火	ご飯 チキンカツ 厚焼き玉子 焼きそば 白菜の胡麻和え	チキンカツ 厚焼き玉子	こめ マカロニ ソース焼そば	もやし ピーマン 白菜 にんじん	卵 乳 小麦 もりんご 大豆 ※小麦	エネルギー: 534kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 7.1g 食塩相当量: 1.6g
27 水	ご飯(ふりかけ) イカ天ぶらとさつま揚げ 豚肉と茄子 味噌炒め 春雨マヨネーズ	イカ天ぶら 玉ねぎさつま豚肉 ハム	こめ ダイオオポテト 緑豆春雨 コーン マヨネーズ	パセリ 玉ねぎ きゅうり	卵 乳 いか 小麦 さけりんご 大豆	エネルギー: 547kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.8g
28 木	ご飯 牛肉ときのこトナト 煮 パターマッシュポテト タンポコチキン フロッコリー ミモザサラダ 	牛小間 ベーコン タンポコチキン たまごそば	こめ パターマッシュポテト	きのこ 玉ねぎ にんじん ロックリー	卵 乳 小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ※牛肉	エネルギー: 470kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 9.8g 食塩相当量: 1.7g
29 金	ご飯(ふりかけ) 月見メンチ 焼きじゃが和風あんかけ ひじきの煮物	月見メンチカツ 芽ひじき 大豆 さざみ揚げ ちくわ	こめ 焼じゃが	キヤベツ にんじん	卵 乳 小麦 さけりんご 鶏肉 豚肉 大豆 セラチン ごま	エネルギー: 536kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 8.1g 食塩相当量: 1.6g

☆仕入れの都合により献立を変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

※当社のお米は国内産を使用しています。油はキャノーラ油(なたね油)を使用しています※



## 三島給食(株)



何かあいましてら向山小学校までご連絡ください。(055-971-0707)  
メニューによってはメニューがあるか食べやすいメニューもあひます。必要な人はもってきてください。