

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜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	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 20.7 19.5 2.3
	カレーごはん	こめ むぎ こめあぶら			
	ポークカレー	こめあぶら カレールウ ジャがいも	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり コーン	
	れいとうみかん			みかん	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		528 19.8 17.9 2.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ こまつな	
	コーンクリームスープ	バター こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ	
4 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			546 20 21.2 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーなす	こめあぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん なす	
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン わかめ	しめじ にんじん キャベツ 	
5 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			547 21.5 19.4 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのあますあんがらめ	こめあぶら でんぷん さとう	さわら	しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン	
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
	みそしる		とうふ わかめ みそ	えのきだけ はねぎ	
6 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			578 22.9 15.8 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ しいたけ はねぎ たまねぎ	
	ほてまめちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう	だいず	きゅうり コーン	
9 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			579 23.1 18.9 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	あじ		
	ごまソース	ごま さとう		トマトピューレ	
	キャベツとちくわのいためもの	こめあぶら	ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	
	かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ えのき はねぎ	
10 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			541 26.8 20.1 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき		とりにく	しょうが	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	みそしる		とうふ みそ	しめじ たまねぎ はねぎ	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 25.6 20.1 2.2
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	しょうゆラーメン		やきぶた なると	にんにく しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ	
	ぎょうざ	さとう こむぎこ でんぷん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
	やさいソテー	こめあぶら		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
12 (木)	ふるさとぎゅうしょくのひ	三島でとれた しめじ ジャがいも トマトソースをつかっています。			568 27.6 19.8 2.2
	さけとぎのこのピラフ	オリーブオイル こめ むぎ	さけ	たまねぎ しめじ コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぷん さとう	たまご きゅうりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん りんごす	
	こふきいも	じゃがいも			
	トマトとだいずのスープ		ベーコン だいず	トマト たまねぎ にんじん パセリ にんにく	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			520 17.7 16.8 1.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	こめあぶら ジャがいも でんぷん さとう	ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	
	すましじる		わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ はねぎ	

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。

三島市立向山小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
十五夜 (じゅうごや) メニュー					
17 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 19.5 18.9 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ゆきつくね	でんぷん さとう ラード	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	
	きりほしたいこんのソースいため	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし	
	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	
	おつきみデザート	さとう でんぷん		みかん ブルーベリー	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			691 30.4 27.7 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいたすのナッツあえ	アーモンド でんぷん さとう こめあぶら	さわら だいたす	しょうが	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
	とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			539 21.8 17.4 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	こめあぶら ごまあぶら でんぷん さとう	とうふ ぶたにく だいたす みそ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ タケノコ はねぎ	
	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	
20 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			558 23.3 21.3 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら さとう こむぎこ でんぷん	ししゃも		
	ごもくまめ	こめあぶら こんにゃく さとう	だいたす とりにく こんぶ	ごぼう にんじん グリンピース	
	すましじる		わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ はねぎ	
のりふりかけ	ごま さとう	のり			
24 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			555 28.5 20.4 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ		
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき あぶらあげ	しいたけ こまつな	
	みそしる		とうふ みそ	なす たまねぎ はねぎ	
25 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			676 31.8 27.6 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドワフ	さとう ごまあぶら でんぷん こめあぶら	ぶたにく なまあげ	しいたけ しょうが チンゲンサイ	
	たまごスープ	でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ しめじ はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん こめあぶら さとう	いんげんまめ きなこ		
26 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			622 25.0 23.4 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのうめ	さとう でんぷん	いわし	しそ うめ	
	ピーズサラダ	ごまあぶら さとう	だいたす	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン	
にくだんごスープ	はるさめ パンこ でんぷん	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ はねぎ		
27 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			551 25.9 19.1 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にしよくだん (にくそぼろ)	さとう	とりひきにく こおりとうふ	しょうが グリンピース	
	にしよくだん (たまご)	こめあぶら さとう	たまご		
	ぐだくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
30 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			561 27.4 18.1 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそ	さとう	さば みそ	しょうが	
	おひたし			こまつな キャベツ コーン	
	けんちんじる	ごまあぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん	とりにく とうふ	ごぼう にんじん はねぎ	



9月の献立目標

□あさごはんをしっかりたべよう

□バランスのよいあさごはんをたべよう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!

今月は19回の予定です。献立表は予定であり、天候などにより変更をする場合があります。ご了承ください。