



# 9月 こんだてよていひょう




















三島市立中郷小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン	
1日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに こんにやくサラダ	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		563 22.5
4日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ツナコロッケ キャベツのソテー みそしる	こめ・むぎ じゃがいも・さとう パンこ・こめこ・こむぎこ	あぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ にんじん・キャベツ	520 15.9
5日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん がんものにつけ きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの すましじる	こめ・むぎ さとう	あぶら	だいず ぶたにく・さつまあげ いとかまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん・ごぼう きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし えのきたけ・にんじん・はねぎ	511 19.1
6日 (水)	ぎゅうにゅう こくとういりロールパン ポークピーズ フレンチサラダ ソフトクリームヨーグルト	こむぎこ・こくとう・さとう	ショートニング バター・あぶら	だいず・ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン	640 27.4
7日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとだいずのカシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ・むぎ さとう	あぶら・カシューナッツ	だいず・さわら とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな・キャベツ・コーン えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	634 27.3
8日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる りんごのコンポート	こめ・むぎ さとう・いとこんにやく・じゃがいも さとう		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・えのきたけ・はねぎ りんご	516 17.7
11日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく ワントンスープ かたぬきチーズ	こめ・むぎ さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	もちかん・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン たまねぎ・にんじん・はねぎ	605 28.6
12日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃのそぼろに みそしる かつおぶりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ・みそ かつおぶし・いわしぶし	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん・えだまめ だいこん・はねぎ	533 17.8
13日 (水)	ぎゅうにゅう チャンポンめん(めん) チャンポンめん(スープ) ぎょうざ エリンギソテー	こむぎこ でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく・えび・なると ぶたにく	ぎゅうにゅう 	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが エリンギ・チンゲンサイ	571 25.3
14日 (木)	ぎゅうにゅう げんきどん(むぎごはん) げんきどん(く) みそしる かこうこざかな	こめ・むぎ さとう	あぶら	ぶたにく みそ かたくちいわし	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな キャベツ・しめじ・はねぎ	515 23.1
15日 (金)	ぎゅうにゅう チキンピラフ オムレツ かぼちゃのクリームスープ くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう こむぎこ	バター	とりにく たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ごぼう・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース たまねぎ・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	616 24.5	

19日から29日は、裏面をみてください



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	おもにエネルギーのもとになる <small>しつ</small> *脂質	おもにからだをつくるのもとになる <small>たんぱくしつ</small> *たんぱく質	おもにからだをつくるのもとになる <small>むかしつ</small> *無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン	
19日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		519 22.0
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	ちゅうかどん(うずらのたまご)			うずらのたまご			
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	
20日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		619 20.4
	ハヤシライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
	てづくりピーチゼリー	さとう				ももかん 	
21日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		514 22.8
	コーンバターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	とりのこうみやき			とりにく		ふるね・にんにく・パセリ	
	ほうれんそうのソテー		あぶら	ハム		ほうれんそう・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん	
22日 (金) ふるさと 給食の日 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 27.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	にびたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
25日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ししゃも			
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
26日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		コーン・きくらげ・たまねぎ・はねぎ	
27日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		507 27.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのしおこうじやき			さけ			
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
28日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 26.8
	ビビンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ビビンバ(にく)	さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ビビンバ(たまご)	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
	ビビンバ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	ちゅうかスープ		あぶら	とうふ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
29日 (金) おつきみ こんだて 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		509 21.2
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	いわしのさっぱり	さとう・でんぷん		いわし		しそ・ばいにく 	
	やさしいソテー 		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	けんちんじる 	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	じゅうごやデザート	さとう・かんてん				みかんかじゅう・レモンかじゅう	

\* 献立は変更することがあります。今月の給食は20回の予定です。

☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立中郷小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (QRコードでも読み取れます)

中郷小ブログ  
携帯サイトへ

