



こんだてよていひょう

三島市立西小学校

| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1食分 (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 | |
| 1日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 560 23.4 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | やきにく | さとう・あぶら・ごま | ぶたにく | ももかんづめ・しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン | |
| | パンサンスー | はるさめ・さとう・ごまあぶら | | きゅうり・にんじん | |
| | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん | ベーコン・とうふ | チンゲンサイ | |
| 2日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 686 25.7 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ぶりのてりやき | | ぶり | | |
| | おひたし | | | こまつな・キャベツ・コーン | |
| | みそしる | じゃがいも | あぶらあげ・みそ | たまねぎ・ねぎ | |
| かみかみ こんだて 5日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 537 25.5 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | いかのこうみやき | | いか・みそ | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ | |
| | コーンポテト | じゃがいも・バター | | コーン | |
| | やさいスープ | | ベーコン | たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・パセリ | |
| | アーモンドフィッシュ | アーモンド・さとう・ごま | かたくちいわし | | |
| 6日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 644 28.4 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | マーボードウフ | あぶら・さとう・でんぷん・ごま | ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・とうふ | しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ | |
| | ビーンズサラダ | ごまあぶら・さとう | だいず | キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん | |
| | かたぬきチーズ | | チーズ | | |
| 7日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 629 22.4 |
| | あげパン | こむぎこ・ショートニング・あぶら・さとう | スキムミルク・きなこ | | |
| | ポトフ | じゃがいも | ぶたにく・ウインナー | セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ | |
| | ヨーグルトあえ | | ヨーグルト | みかんかんづめ・パインかんづめ・ももかんづめ | |
| 8日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 25.2 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | チンジャオロース | あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら | ぶたにく | にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン | |
| | サンラータン | でんぷん | とりにく・とうふ・たまご | しいたけ・にんじん・ねぶかねぎ | |
| | くだもの | | | ニューサマーオレンジ | |
| 9日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 581 27.4 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さばのみそに | さとう | みそ・さば | しょうが | |
| | ごまあえ | ごま・さとう | | こまつな・キャベツ | |
| | すましじる | | かまぼこ・とうふ | にんじん・たまねぎ・えのき・ねぎ | |
| 12日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 568 26.0 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | とりのてりやき | | とりにく | しょうが | |
| | あおなとひじきのにびたし | あぶら | ひじき・あぶらあげ | にんじん・こまつな | |
| かきたまみそしる | | とうふ・みそ・たまご・わかめ | えのき・たまねぎ・ねぎ | | |
| 13日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 649 20.8 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | とうふのカレーに | あぶら・カレールウ | ぶたにく・とうふ・だいず | にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| | じゃがいものちゅうかさラダ | じゃがいも・ごまあぶら・さとう | | にんじん・きゅうり | |
| なつみかんゼリー | さとう | | あまなつみかん | | |
| 14日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 621 25.9 |
| | ちゅうかめん | こむぎこ | | | |
| | みそラーメン | あぶら・ごまあぶら・ごま | みそ・ぶたにく | しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぎ | |
| | あげぎょうざ | あぶら・とんし・でんぷん・さとう・ごまあぶら・こむぎこ | ぶたにく・だいずこ | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが | |
| | ちゅうかいため | ごまあぶら | | たけのこ・チンゲンサイ | |
| 15日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 583 24.5 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | のりふりかけ | ごま・さとう | のり・あおのり | | |
| | やきししゃも | | ししゃも | | |
| | ごもくまめ | こんにゃく・さとう | だいず・とりにく・ちくわ | ごぼう・にんじん・グリーンピース | |
| | みそしる | じゃがいも | とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ | たまねぎ・こまつな | |

16日からの献立は裏面をご覧ください。

| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1食分 (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 | |
| 16日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 634 20.0 |
| | コーンピラフ | バター・こめ・むぎ | | たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース | |
| | じゃがいもとウィンナーのトマトに | バター・こむぎこ・じゃがいも | ベーコン・ウィンナー | にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース | |
| | グリーンサラダ | あぶら・さとう | | レタス・キャベツ・きゅうり | |
| | ソフトクリームヨーグルト | さとう | ヨーグルト | | |
| 19日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 630 22.2 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | たちうおフライ | あぶら・こむぎこ・パンこ | たちうお | | |
| | ソース | さとう | | トマト | |
| | 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 | | なまあげ・みそ・わかめ | たまねぎ・しめじ・ねぎ | |
| 20日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 587 19.5 |
| | カレーライス(ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | カレーライス(ルウ) | あぶら・じゃがいも・カレールウ | ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース | |
| | 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 | |
| | フレンチサラダ | あぶら・さとう | | レタス・キャベツ・きゅうり | |
| 21日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 608 22.8 |
| | チャプチェどん(ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | チャプチェどん(ぐ) | はるさめ・ごまあぶら | ぶたにく | しいたけ・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・たけのこ・にんじん | |
| | わかめスープ | ごま | とうふ・わかめ | えのき・にんじん・たまねぎ・ねぎ | |
| | おこのみまめ | げんまい・でんぷん・あぶら・さとう | しろいんげんまめ | | |
| 22日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 594 28.9 |
| | わかめごはん | こめ・むぎ・あぶら | わかめ | | |
| | さけのしおこうじやき | | さけ | | |
| | きんぴら | あぶら・さとう・ごま | さつまあげ | ごぼう・にんじん・いんげん | |
| | 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 | キャベツ・こまつな | |
| | れいとうみかん | | | みかん | |
| 23日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 611 26.8 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | かおりごま | ごま・ごまあぶら | | | |
| | なまあげのごもくに | あぶら・さとう・でんぷん | ぶたにく・なまあげ・みそ | しょうが・しいたけ・にんじん・コーン・ねぎ | |
| | にびたし | | | こまつな・キャベツ | |
| | みそしる | やきふ | みそ・わかめ | たまねぎ・ねぎ | |
| 6月26日から30日まで「ふるさと給食週間」です。三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使用しています。 | | | | | |
| 26日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 583 23.8 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | にくじゃが | さとう・いとこんにゃく・じゃがいも | ぶたにく | にんじん・たまねぎ・えだまめ | |
| | おひたし | | かつおぶし | キャベツ・にんじん | |
| | みそしる | | あぶらあげ・とうふ・みそ | こまつな | |
| 27日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 567 29.2 |
| | ごもくたきこみごはん | こめ・むぎ・あぶら | とりにく・あぶらあげ | にんじん・しいたけ・えだまめ | |
| | さばのしおやき | | さば | しょうが | |
| | こまつなのびたし | さとう | | こまつな・にんじん・しめじ | |
| | みそしる | | あぶらあげ・みそ | なす・たまねぎ・ねぎ | |
| | くだもの | | | ニューサマーオレンジ | |
| 28日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 564 20.2 |
| | おさくらごはん | こめ・むぎ・あぶら | | | |
| | くろはんぺんのおちゃフライ | あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー | さば・いわし・たら | せんちゃ | |
| | やさいソテー | あぶら・バター | | キャベツ・こまつな・コーン | |
| | オニオンスープ | | ベーコン | たまねぎ・にんじん・ねぎ | |
| 29日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 558 22.4 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | のりのつくだに | さとう・みずあめ・でんぷん | のり | | |
| | おざく | あぶら・さといも・こんにゃく・さとう | とりにく | だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ | |
| | あつやきたまご | さとう・あぶら | たまご・かつおだし | | |
| | みそしる | | なまあげ・みそ・わかめ | たまねぎ・えのき・ねぎ | |
| 30日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 655 25.8 |
| | こまつなぶたどん(ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | こまつなぶたどん(ぐ) | いとこんにゃく・あぶら・さとう・でんぷん | ぶたにく・みそ | にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな・しめじ | |
| | 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 | だいこん・ねぎ | |
| | くだもの | | | すいか | |

* 今月の給食は、22回の予定です。仕入れの影響で献立をを変更する場合があります。

お知らせ

- ・6月28日・4-1、3年生は、給食がありません
- ・6月29日・4-2は、給食がありません

