




# 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献立 - (kcal) たんぱく しつ(%)	
		<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		
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 23.2	
	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・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
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 25.4	
	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・とうもろこし
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ			たまねぎ・ねぎ
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 21.7	
	あげパン(きなこ)	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・パインかん・ももかん
かみかみ こんだて 6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 24.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	いかのこうみゆき		いか			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				とうもろこし
	野菜スープ		ベーコン			たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・パセリ
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 24.0	
	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	ぶたにく・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・はねぎ
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・ごま・さとう				キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	かたぬきチーズ		チーズ			
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 25.7	
	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
	れいとうみかん					みかん
11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 27.0	
	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・はねぎ
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 24.3	
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ				
	(みそスープ)	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・とうもろこし・はねぎ
	あげぎょうざ	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいすこ			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
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 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・だいす			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サラダ	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				あまなつみかんかん
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 26.8	
	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			こまつな・にんじん
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご			えのきたけ・はねぎ

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(%)
		<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	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ 			
	やしししゃも		ししゃも		
	ごもくまめ	さとう・こんにゃく	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	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり			
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 18.8
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	
	じゃがいもとウインナーの トマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウインナー	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 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 21.6
	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			
	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・はねぎ		
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 19.8
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(カレー)	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・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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 23.2
	チャブチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャブチェどん(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・はねぎ	
おこのみまめ(さとう)	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ			
6月24日から28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。					
24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 24.0
	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		かつおけすりぶし	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	
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 28.9
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	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・はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 18.7
	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	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・とうもろこし	
オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 21.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	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		
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり			
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 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)	こんにゃく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	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・はねぎ	
くだもの			すいか 		

\* 今月の給食は、20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14日・・・6年生は、給食がありません
- ・6月21日・・・6年生は、給食がありません

