


















# 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			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		595 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トクドゥフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・いんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
2日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 24.3
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・しめじ・ たけのこ・こまつな・こんにゃく	
	ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
7日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 26.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのレモンしょうゆあえ	あぶら・さとう・でんぷん	さわら	レモン・ねぶかねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぜりぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
8日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 29.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ(たまごふししょう)	さけ	にんじん・パセリ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・とりにく	えだまめ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
9日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 24.2
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・でんぷん・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	
	にくだんごのスープ	はるさめ・ごま・パンこ・でんぷん	とりにく	にんじん・たまねぎ・えのき・だいこん・はねぎ	
	でこぼん			でこぼん	
12日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・ほししいたけ・ とうもろこし・はねぎ	
13日 (火) 	<div> <div>はこねせいろく 箱根西麓のうみんずさんからロメインレタスを無償でいただきます！</div> </div>				537 25.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たらのマスタードやき	マヨネーズ(たまごふししょう)・パンこ	たら		
	ロメインレタスのソテー	あぶら	ハム	ロメインレタス・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	はねぎ	
14日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 28.1
	まるパン(よこわり)	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	チキンとポークバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ごまソース	さとう・ごま		トマト	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ピーマン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・ ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
15日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 22.4
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	こまつな	
	はるまき	はるさめ・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・ たけのこ・ほししいたけ・にんにく	
	ちゅうかいいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ	

16日からは、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			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		565 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	キャベツのにびたし			こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	じゃがいも・でんぷん	とりこ・とうふ	こんにやく・ごぼう・だいこん・ にんじん・はねぎ	
19日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		521 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ(たまごふしょう)	さけ・みそ		
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそじる		とうふ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
20日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	おかか		ちくわ・かつおけずりぶし	キャベツ・にんじん	
	ぐだくさんじる		とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・こんにやく・しめじ・ だいこん・こまつな	
21日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 23.5
	カレーうどん(うどん)	こむぎこ			
	(カレースープ)	カレールウ	ぶたにく・かまぼこ・ スキムミルク・チーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	あげぎょうざ	あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん	ぶたにく	 キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
22日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 27.2
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	 まぐろ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
23日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・こまつな	
	みそじる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
26日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり	
27日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		 さわら		
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・こんにやく・にんじん・ だいこん・はねぎ	
28日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 22.8
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりこ・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・えだまめ	
	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・とうもろこし	
	みそじる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
29日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりこ	にんにく・しょうが・トマト	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
30日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ピビンバ(にくみそ)	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく・みそ	こんにやく・にんにく	
	(そぼろたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	おこげいりわかめスープ	もちこめ・あぶら・ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら・えのき	

\*今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。