



# 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			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・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・でんぶん	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	じやがいも	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・でんぶん	さわら	レモン・ねぶかねぎ	
	こまつなのおかかに		かつおけずりぶし	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(たまごふしよう)	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	だいす・ひじき・とりにく	えだまめ・にんじん	
	みそしる	じやがいも	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・でんぶん・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・でんぶん	とりにく	にんじん・たまねぎ・えのき・だいこん・はねぎ	
	でこぽん			でこぽん	
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・でんぶん・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	でんぶん	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)	はこねせいいろく 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！				537 25.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たらのマスター豆やき	マヨネーズ(たまごふしよう)・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	じやがいも	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・じやがいも	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	でんぶん	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	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー- (kcal) たんぱく しつ(g)
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもととなる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもととなる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもととなる食品	
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	じやがいも・でんぶん	とりにく・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	
	みそしる		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			
	じやがいものそぼろに	じやがいも・あぶら・さとう・でんぶん	だいす・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	おかかに		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・でんぶん	ぶたにく		
	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	
	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	
	ポークピーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じやがいも	だいす・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリンピース	
	みそしる				
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・ ライムぎこ・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	
	みそしる		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・だいす・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	じやがいも	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
	ごもたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・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やフライ	あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・ こむぎこ・コーンフラワー	さば・いわし・たら	せんちや	
	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	
	みそしる		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	とりにく	にんにく・しょうが・トマト	
	こふきいも	じやがいも			
	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			
	ビビンバ(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	もちごめ・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。