



















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	
3日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	
	サンラータン	でんぷん 	とりにく・とうふ・たまご	ほししいたけ・にんじん・ねぶかねぎ	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
4日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	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	
かみかみ こんだて 5日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		488 25.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いかのこみやき		いか・みそ 	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり 		
	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	
6日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 25.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく・だいず・とうふ・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ・しょうが・にんにく	
	ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
9日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535 23.7
	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・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	
	バンサンスー	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	
10日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	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	
	れいとうみかん			みかん	
11日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 27.7
	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	ぶたにく・みそ 	にんじん・キャベツ・とうもろこし・はねぎ・しょうが・にんにく	
	ポークパオズ	こむぎこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・こまつな	
12日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ 			
	とうふのカレーに	あぶら	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	
13日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	しょうが	
	こまつなとひじきのびたし	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・たまご・みそ	えのき・はねぎ	



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			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 (月) 	ぎゅうにゅう コーンピラフ マセドニアンサラダ やさいスープ れいとうみかん	こめ・むぎ・バター じゃがいも・マヨネーズ(たまごふしょう)	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ みかん	504 18.8
17日 (火) 	4年1組は三島めぐりのため給食がありません				558 27.3
	ぎゅうにゅう むぎごはん やしししゃも ごもくまめ みそしる さけふりかけ	こめ・むぎ さとう じゃがいも ごま・さとう	ぎゅうにゅう ししゃも だいず・とりく・ちくわ とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ さけ	 ごぼう・にんじん・こんにやく・グリーンピース たまねぎ・こまつな	
18日 (水) 	ぎゅうにゅう あげパン(きなこ) ポトフ ヨーグルトあえ	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク・きなこ ぶたにく・ウインナー ヨーグルト	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ みかんかん・りんごかん・ももかん	595 22.1
19日 (木) 	ぎゅうにゅう カレーライス(ごはん) (カレー) ふくじんづけ フレンチサラダ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ さとう あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが・にんにく だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ レタス・キャベツ・きゅうり	561 19.4
20日 (金) 	4年2組は三島めぐりのため給食がありません				578 23.0
	ぎゅうにゅう チャプチェどん(ごはん) (ぐ) わかめスープ おこのみまめ	こめ・むぎ はるさめ・ごまあぶら ごま げんまい・でんぶん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・わかめ しろいんげんまめ	ほしいたけ・たまねぎ・ピーマン・ あかピーマン・たけのこ・にんじん えのき・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
6月23日から27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。					
23日 (月) 	ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが みそしる	こめ・むぎ・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ・とうふ・みそ	 にんじん・こんにやく・えだまめ・たまねぎ こまつな	561 25.9
24日 (火) 	ぎゅうにゅう むぎごはん たちうおフライ ソース ごまあえ みそしる	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・パンこ さとう ごま・さとう	ぎゅうにゅう たちうお とうふ・みそ・わかめ	 こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・しめじ・はねぎ	582 21.6
25日 (水) 	ぎゅうにゅう おさくごはん くろはんぺんのおちゃフライ やさいソテー オニオンスープ	こめ・むぎ・あぶら あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ あぶら・バター	ぎゅうにゅう さば・いわし・たら ベーコン	せんちゃ キャベツ・こまつな・とうもろこし たまねぎ・にんじん・はねぎ	534 19.3
26日 (木) 	6年生は葦山史跡めぐりのため給食がありません				540 23.3
	ぎゅうにゅう むぎごはん おさく あつやきたまご みそしる のりのつくだに	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さとう さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう とりく たまご なまあげ・みそ・わかめ のり	だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・ こんにやく・ほしいたけ たまねぎ・えのき・はねぎ	
27日 (金) 	ぎゅうにゅう こまつなぶたどん(ごはん) (ぐ) ぐだくさんじる すいか	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・あぶらあげ・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・こんにやく こんにやく・だいこん・はねぎ すいか	550 25.7
30日 (月) 	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶりのてりやき ごまあえ みそしる	こめ・むぎ ごま・さとう	ぎゅうにゅう ぶり なまあげ・みそ・わかめ	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・はねぎ	574 28.0

*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。