



かんだてよていひょう

三島市立西小学校

ひにち	かんだて	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 しづ(g)
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	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	じやがいも・あぶら・さとう・でんぶん・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	でんぶん	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 かんだて 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			
	いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	いそべポテト	じやがいも	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	
	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 (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			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とりにく・だいす・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	
	とうふとチングンサイのスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ	チングンサイ	
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	
	こまつなにびたし	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・だいす	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・だいす	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	じやがいものちゅうかサラダ	じやがいも・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・たまご・みそ	えのき・はねぎ	

16日からの献立は裏面をご覧下さい



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になる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
16日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		504 18.8	
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリンピース		
	マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ(たまごふしよう)	だいす	きゅうり・にんじん		
	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		
	れいとうみかん			みかん		
17日 (火)	4年1組は三島めぐりのため給食がありません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 27.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	やきししゃも		ししゃも			
	ごもくまめ	さとう	だいす・とりにく・ちくわ	ごぼう・にんじん・こんにゃく・グリンピース		
	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		
18日 (水)	さけふりかけ	ごま・さとう	さけ		595 22.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	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		
19日 (木)	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・りんごかん・ももかん	561 19.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ				
	(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	たまねぎ・にんじん・グリンピース・しょうが・にんにく		
20日 (金)	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	578 23.0	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり		
	4年2組は三島めぐりのため給食がありません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チャブチエドン(ごはん)	こめ・むぎ				
23日 (月)	(ぐ)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	ほししいたけ・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・たけのこ・にんじん	561 25.9	
	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	げんまい・でんぶん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ	たまねぎ・しめじ・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。					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24日 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま		わかめ	582 21.6	
	にくじやが	さとう・じゃがいも		ぶたにく		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
25日 (水)	たちうおフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		534 19.3	
	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		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26日 (木)	おさくらごはん	こめ・むぎ・あぶら			540 23.3	
	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	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		
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
	6年生は雄山史跡めぐりのため給食がありません					
27日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 25.7	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	おさく	あぶら・じゃがいも・さとう	どりにく	だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・ほししいたけ		
	あつやきたまご		たまご			
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ		
30日 (月)	のりのつくだに	さとう・でんぶん	のり		574 28.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	こまつなぶたん(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・たまねぎ・たけのこ・こまつな・しめじ・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	こんにゃく・だいこん・はねぎ		
	すいか			すいか		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	ぶりのてりやき			ぶり		
	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・はねぎ		

*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。