



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	
	どうにゅう 豆乳プリンタルトは、6月18日に ^{がつ} 食べられなかったヨーグルトあえのかわりのデザートです。 ^{にち}				
1日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 22. 1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
	にびたし	さとう		キャベツ・こまつな・しめじ	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ 	
	とうにゅうプリンタルト	さとう・こめこ・ショートニング・あぶら	とうにゅう		
2日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 25. 8
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま・こめあぶら	わかめ		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう	ぶたにく	たまねぎ・こんにゃく・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・しめじ	
3日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 27. 1
	しょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ・バター・こめあぶら	だいち・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・レタス・とうもろこし	
4日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 23. 9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	だいち・とりにく 	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが	
	みそしる		とうふ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
	さけふりかけ	ごま・さとう・だいちあぶら	さけ		
5日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 18. 7
	なつやさいカレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー(ルー)	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・かぼちゃ・なす・トマト・にんじん・グリーンピース・しょうが・にんにく	
	フルーツジュレ	さとう		みかんかん・ももかん・りんごかん・レモンかじゅう	
8日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 27. 0
	なめし	こめ・むぎ・ごま・こめあぶら・さとう	かつおぶし	あおな 	
	さわらのてりやき		さわら		
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
9日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 23. 7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとじゃがいものあげに	じゃがいも・さとう・こめあぶら・でんぷん	とりにく・だいち 	たまねぎ・たけのこ・にんじん・いんげん・ほししいたけ・しょうが	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	えのき・はねぎ	
10日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 26. 0
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	でんぷん・さとう・こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいち・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	
	ぎょうざ	とんし・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	こまつなのナムル	ごまあぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
11日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 26. 0
	おやかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやかどん(ぐ)	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ 	
	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・はねぎ	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			

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(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	
	たらのレモンしょうゆあえ	こめあぶら・さとう・でんぶん	たら 	レモンかじゅう・ねぶかねぎ	543 25.9
	こまつなのおかかに		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・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 (火) 	ぎゅうにゅう すきやきごはん あつやきたまご おひたし みそしる	 こめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・でんぷん・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ・あぶらあげ・みそ	 たまねぎ キャベツ・こまつな・とうもろこし だいこん・はねぎ	527 24. 7
17日 (水) 	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのトマトに きんぴら みそしる	 こめ・むぎ さとう・こめこ ごま・さとう・こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ わかめ・みそ	 トマト・たまねぎ・レモンかじゅう ごぼう・にんじん・いんげん たまねぎ・しめじ・はねぎ	
18日 (木) 	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ	 こめ・むぎ さとう・でんぷん・こめあぶら ごま・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう とうふ・だいず・ぶたにく・とりにく	 たまねぎ・たけのこ・にんじん・ ほししいたけ・はねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
ふるさと 給食の日 19日 (金) 	ぎゅうにゅう ひじきごはん みしまコロッケ やさいソテー みそしる	 こめ・むぎ じゃがいも・パンこ・こめあぶら・さとう あぶら 	ぎゅうにゅう とりにく・ひじき ぶたにく とうふ・みそ	 にんじん・えだまめ・ほししいたけ たまねぎ キャベツ・とうもろこし・にんじん だいこん・こんにやく・しめじ・はねぎ	
22日 (月) 	ぎゅうにゅう むぎごはん たらのマスタードやき にびたし さつまいものみそしる	 こめ・むぎ マヨネーズ(たまごふしように)・パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう  わかめ・あぶらあげ・みそ	  はくさい・こまつな・しめじ はねぎ	
24日 (水) 	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのごまソースかけ やさいソテー クリームスープ	 こめ・むぎ ごま・さとう あぶら じゃがいも・こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	 トマト・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・パセリ	
25日 (木) 	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに こんにやくサラダ みかんゼリー	 こめ・むぎ あぶら さとう・ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ・だいず・ぶたにく・とりにく	 たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく キャベツ・きゅうり・こんにやく・にんじん みかんかん	
26日 (金) 	ぎゅうにゅう さつまいもごはん やきつくね ごまあえ すましじる アーモンドフィッシュ	 さつまいも・こめ・むぎ・ごま とんし・でんぷん・さとう ごま・さとう アーモンド・さとう・ごま	ぎゅうにゅう とりにく・かつおぶし とうふ・かまぼこ かたくちいわし	 キャベツ キャベツ・こまつな だいこん・にんじん・はねぎ	
29日 (月) 	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもフライ ビーンズサラダ みそしる	 こめ・むぎ あぶら・パンこ・こむぎこ・ライムギこ さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも だいず わかめ・みそ	  キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん だいこん・しめじ・はねぎ	
30日 (火) 	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん シューマイ ちゅうかいため ちゅうかコーンスープ	 こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら さとう・こむぎこ・だいずこ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく・とりにく・たら とうふ・たまご	 こまつな たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ・たけのこ とうもろこし・ほししいたけ・はねぎ	

