



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	おもなざいりようとそのはたらき			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 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 26. 2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トンクトウフ	さとう・でんぶん・こめあぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	ほししいたけ・にんじん・いんげん・しょうが	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	キャベツ・にんじん・はねぎ	
2日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 26. 4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのマヨネーズやき	マヨネーズ(たまごふしよう)・パンこ	さわら	パセリ	
	ごまあえ	ごま・さとう	こまつな・キャベツ		
3日 (金) 	ぐだくさんじる	さつまいも	とうふ・みそ	だいこん・こんにゃく・ごぼう・にんじん・はねぎ	560 27. 0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちくせんに	さとう・あぶら	とりにく・ちくわ・こんぶ	れんこん・ごぼう・こんにゃく・たけのこ・ほししいたけ・にんじん・グリンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・はだいこん	
6日 (月) 	なつとう		なつとう		573 26. 3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ(たまごふしよう)	さけ・みそ		
	にびたし			はくさい・こまつな・しめじ	
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
7日 (火) 	じゅうごやゼリー	さとう		みかんかじゅう・レモンかじゅう	545 24. 5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	タンドリーチキン		とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが	
	こふきいも	じゃがいも			
8日 (水) 	やさしいスープ	マカロニ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	582 21. 3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげパン(ココア)	こむぎこ・あぶら・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ワインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ	
9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	559 25. 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	ごま・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ももかん・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	
10日 (金) 	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	568 26. 6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
	やきししゃも		ししゃも		
	ごもくまめ	さとう	だいず・とりにく・ちくわ	こんにゃく・ごぼう・にんじん・グリンピース	
14日 (火) 	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	554 24. 0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ビビンバ(にくみそ)	さとう・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ビビンバ(いりたまご)	こめあぶら・さとう	たまご		
15日 (水) 	ビビンバ(ナムル)	ごま・ごまあぶら		キャベツ・こまつな	550 23. 6
	わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ・えのき・にんじん・にら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ソフトめん	こむぎこ			
16日 (木)	カレーソース	じゃがいも・こめあぶら	ぶたにく・だいす・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・パセリ	550 23. 6
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	



16日からの献立は、裏面をご覧ください。



ひにち	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 27. 4	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さばのしおこうじやき		さば			
	だいすのいそに	こめあぶら・さとう	だいす・ひじき	たけのこ・こんにゃく・にんじん・いんげん		
	ぐだくさんじる	さつまいも	みそ	だいこん・こまつな・ごぼう・にんじん		
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 25. 4	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	たらのこうみあえ	こめあぶら・ごま・でんぶん・さとう・ごまあぶら	たら	にら・にんにく		
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	みそしる	じやがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 23. 0	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	オムレツ(ケチャップソース)	さとう・でんぶん・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	トマト・たまねぎ・にんじん		
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ(たまごふしよう)		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	にくだんごのスープ	はるさめ・ごま・パンこ・さとう	とりにく	たまねぎ・だいこん・えのき・にんじん・はねぎ		
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 25. 5	
	カレーごはん	こめ・むぎ・こめあぶら				
	ドライカレー	こめあぶら	だいす・ぶたにく・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	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 19. 0	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・こめあぶら・さとう	とうにゅう			
	キャベツのしおこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ		
	とんじる		とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん・こまつな・こんにゃく・ごぼう・にんじん		
	はまなこさんのりのつくだに	さとう・でんぶん	のり			
23日 (木)	ねんせいきゅうしょくせんきょとうせんたの 6年生給食デザート選挙で当選したクレープです。お楽しみに♪					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 25. 7	
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ				
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぶん・ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・いか	はくさい・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ほしいたけ		
	ポテまめちゅうかサラダ	じやがいも・さとう・ごまあぶら	だいす	きゅうり		
24日 (金)	チヨコクレープ	あぶら・さとう・こめこ	とうにゅう		603 23. 4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・でんぶん・こめあぶら・さとう	とりにく・だいす	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほしいたけ・いんげん・しょうが		
	やさいのうめあえ	さとう	かつおぶし	こまつな・もやし・にんじん・うめ・しそ		
28日 (火)	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	574 25. 8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さばのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さば	にら・にんにく・しょうが		
	おひたし			はくさい・こまつな・とうもろこし		
29日 (水)	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	だいこん・しめじ・にんじん・はだいこん	581 24. 1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	とりのからあげ	こむぎこ・こめあぶら・でんぶん	とりにく	しょうが・にんにく		
	こんにゃくのいために	さとう・ごまあぶら		こんにゃく・にんじん・いんげん		
30日 (木)	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	はくさい・たまねぎ・しめじ・はだいこん	586 25. 7	
	ねんせい しゃうがく りょうこう きゅうしょく 6年生は修学旅行のため給食がありません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	キャロットライス	こめ・むぎ・バター・こめあぶら		にんじん・パセリ		
	ホワイトソース	こむぎこ・バター	とりにく・ぎゅうにく・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム		
31日 (金)	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいす	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	593 21. 2	
	ねんせい しゃうがく りょうこう きゅうしょく 6年生は修学旅行のため給食がありません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・とうもろこし・にんじん・グリンピース		
	マセドニアンサラダ	じやがいも・マヨネーズ(たまごふしよう)	ハム	きゅうり・にんじん		
	パンプキンスープ	こむぎこ・バター	ぎゅうにく・ベーコン・チーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ		

*今月の給食は21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。