



こんだてよていひょう

2023
三島市立錦田小学校



ひづけ	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) たんぱく質 (g)	食もつアレルギー
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>		
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>あほうし</small>		
1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 18.5	とうにゅう メロン
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	カレーライス	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・グリーンピース		
	フルーツカクテル	さとう		ももかん・パインかん・みかんかん・メロン りんごゼリー・ぶどうゼリー とうにゅうゼリー		
4 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 21.8	ししゃも さつまあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	ししゃも			
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	キャベツ・にんじん・もやし きりほしだいこん		
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき		
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり			
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 24.9	だいず・とうふ ヨーグルト
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・しょうが・にんにく		
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく・なると・わかめ□	えのき・たまねぎ		
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 18.5	バター・まぐろ とうにゅう たまご
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろみずに	とうもろこし・たまねぎ・にんじん		
	かんしょコロッケ	さつまいも パンこ・あぶら	とうにゅう			
	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		
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・ほうれんそう		
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 26.8	あぶらあげ・とうふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ		
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ	たまねぎ・こまつな・えのき		
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 22.7	ホキ とうふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	しろみぎかなの ホキのたつたあげ	でんぷん・あぶら	ホキ			
	やさいあんかけ やさいあん	でんぷん・あぶら	ポーク・ハム	たまねぎ・たけのこ・にんじん・えのき いんげん		
	すましじる	ふ	とうふ	にんじん・はねぎ		
	なし			なし		
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 21.6	なまあげ あおのりボール かつおぶし
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・いんげん		
	みそしる		あおのりボール・なまあげ みそ・わかめ	はねぎ		
	いろいろやさいふりかけ	さとう	かつおぶし	しそ・かぼちゃ・にんじん・あおな		
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 21.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶうちゃんどん	しらたき・さとう	ぶたにく	こまつな・たまねぎ・だいこん ねぶか・にんにく・しょうが		
	みそしる		みそ・わかめ	にんじん・しめじ・なす		
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう		
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 28.3	さけ あぶらあげ スキムミルク
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのねぎみそやき	さとう	さけ・みそ	ねぶかねぎ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ		
	にくだんごじる		とりにく・ぶたにく・だいず あぶらあげ	はくさい・はねぎ・にんじん さといも・れんこん・ごぼう・たまねぎ		
	ヤクルト	さとう		スキムミルク		
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 29.0	だいず
	ちゅうかめん	こむぎこ				
	ジャージャーめん	あぶら・ごまあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが		
	ぎょうぎ	こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		
	やさいなムル	ごま・ごまあぶら		もやし・とうもろこし・きゅうり		

ひづけ	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) たんぱく質 (g)	食もつアレルギー	
		<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			
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 29.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	トンドウフ	さとう・でんぷん ごまあぶら・あぶら	なまあげ・ぶたにく	にんじん・ほしいたけ いんげん・しょうが			なまあげ
	こいわしフライ	パンこ・こむぎこ	かたくちいわし				かたくちいわし
	はるさめスープ	はるさめ・ごま・でんぷん	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん はねぎ			
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 27.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが			さば
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	みそしる		たまご・みそ	たまねぎ・にら・えのき			たまご
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 23.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	さとう	まぐろみずに	きりぼしだいこん・にんじん こまつな			まぐろ
	けんちんじる	でんぷん・こんにやく	とりにく・とうふ	にんじん・しめじ・はねぎ			とうふ
	あじつきこぎかな	ごま・さとう	かたくちいわし				かたくちいわし
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 26.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	ほしいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース			たまご
	すましじる		とうふ・かまぼこ	えのき・はねぎ			とうふ かまぼこ
	プリン(卵不使用)	さとう	スキムミルク				ぎゅうにゅう
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 26.4		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	だいず・ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが			だいず・とうふ
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	だいず・きなこ				だいず・きなこ
	なし			なし			
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		58.3 24.0		
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじんペースト			
	とりにくのホワイトソース	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・こまつな・とうもろこし マッシュルーム・にんにく・しょうが			こなチーズ・ぎゅうにゅう スキムミルク・バター
	やさいのスープに		ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ			
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 25.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのミックスあげ	じゃがいも・さとう	さわら・だいず	にんじん・えだまめ			だいず・えだまめ さわら
	やさいソテー	あぶら		しめじ・ピーマン・キャベツ			
	たまごスープ	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・ほうれんそう			たまご とうふ
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 24.6		
	リンゴチップいりうずまきパン	こむぎこ・さとう・ショートニング□	スキムミルク	りんご			スキムミルク
	メキシカンポークソテー(ルウ)	あぶら	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース			ぎゅうにゅう こなチーズ
	フライドポテト	じゃがいも・あぶら					
	キャベツのスープ	ごま	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ			
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 23.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チキンポークのハンバーグ (ごまソース)	さとう・でんぷん・ごま	とりにく・ぶたにく だいずこ	たまねぎ・しょうが・にんにく トマトソース			だいずこ
	こまつなとハムのソテー	あぶら	ポークハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし□			
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	しめじ・にんじん・はねぎ			なまあげ
お月見献立 29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 21.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん			さんま
	ごまあえ	ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	つきみじる	こんにやく・さといも しらたまだんご・でんぷん	とりにく	ごぼう・にんじん・はねぎ			
	おつきみデザート	さとう		みかんかじゅう・れもんかじゅう			

☆ 今月の給食は20回です。☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

☆ 5年生は自然教室のため、7・8日は給食がありません。



三島市立錦田小学校
ホームページ
↓
学校ブログ
↓
給食



三島市立錦田小学校 検索



ごまめな
手洗い