



# こんだてよていひょう

2024

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)
		<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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 19.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	あぶら・じゃがいも・ハヤシルウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・トマトソース・ トマトかん・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みかんゼリー	さとう		みかんかん	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピビンバ (にくみそ)	いとこんにゃく・さとう・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ピビンバ (きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ピビンバ (ナムル)	ごま・ごまあぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
わかめスープ		かまぼこ・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 21.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらフライ (ごまソース)	パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう・ごま	すけそうだら		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 22.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・にんじん・ほししいたけ・ さやいんげん	
	わんたんスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	やしぶた・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 26.2
	うどん	こむぎこ			
	ごもくうどんじる	でんぶん	とりにく・あぶらあげ	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・でんぶん・さとう・ パンこ・こむぎこ・コーンゆ	さば・いわし・たら・ぎょかいエキス	せんちゃ	
	あおなのいためもの	あぶら・ごま・かきあぶら	ポークハム	こまつな・キャベツ	
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 23.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソースどんのぐ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・だいす・とうふ	しょうが・にんにく・にんじん・ たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・ はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
14 (火)	～ のうみんずさんよりロメインレタスを無償でいただきます ～				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 19.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	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・しそのは・うめず	
ロメインレタスサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・ロメインレタス・ きゅうり・にんじん・とうもろこし		
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 27.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやこどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	えのきたけ・こまつな	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 22.5
	コーンピラフ	あぶら・こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ポークウィンナー	たまねぎ・グリーンピース	
	こんさいいりにくだんごスープ	さといも・でんぶん・さとう・なたねゆ・パームゆ	とりにく	ごぼう・たまねぎ・れんこん・だいこん・ にんじん・しめじ・キャベツ・はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		

\* 17日から31日は、裏面をご覧ください。

\* 献立は、天候等により変更になることがあります。



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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 25.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが		
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	みそしる	やしひ・じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
 20 (月)  ふるさと きゅうしよく	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 24.1	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	さわらのこうみやり	ごまあぶら・さとう・ごま	さわら	しょうが・にんにく・にら		
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・にんじん		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 24.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりにくのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	しょうが・にんにく		
	チーズいりコーンポテト	じゃがいも・あぶら	チーズ	とうもろこし・パセリ		
	おさかなとうにゅうだんごのスープ	あぶら・じゃがいも・でんぶん・さとう	たら・とうにゅう・ぎょかいエキス	キャベツ・たまねぎ・にんじん・はねぎ		
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 24.9	
	こくとういりロールパン	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク			
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく・ポークウインナー	にんじん・たまねぎ・トマトソース・ トマトかん・グリーンピース		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
	あじつけこざかな	さとう・ごま	いわし			
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 28.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にしょくどんのぐ(ツナそぼろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ		
	にしょくどんのぐ(きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご			
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし		
すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	えのきたけ・はねぎ			
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		529 26.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのしおこうじやり		さけ			
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん		
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり				
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 24.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ キャベツ・たけのこ・さやいんげん		
	おこのみまめ(きなこあじ)	でんぶん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ			
	くだもの			ニューサマーオレンジ		
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 19.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも			
	あおなとひじきのにびたし	あぶら・さとう	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ・とうもろこし		
	みそしる		わかめ・なまあげ・みそ	だいこん・はねぎ		
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 18.2	
	おさくらごはん	こめ・むぎ				
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぶん・さとう	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ		
	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご		
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 19.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふハンバーグ(きのこソース)	あぶら・さとう・ごま	とりにく・とうふ・おから	マッシュルーム・エリンギ・ たまねぎ・にんじん・しょうが		
	コーンポテト	あぶら・じゃがいも		とうもろこし		
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ		
31 (金)	～ うんどうかいおうえんこんだて ～					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 25.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぶん・ さとう・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ ピーマン		
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・とうもろこし・はねぎ		
ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト				