



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 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>かた</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 24.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしきふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	かぼちゃとひきにくのもの	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	しょうが・かぼちゃ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 28.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	エリンギソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん・エリンギ・とうもろこし	
	とうがんのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	とうがん・にんじん・はねぎ	
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 23.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なすいりマーボーどうふ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・はねぎ・ほししいたけ・なす	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	かたぬきチーズ		チーズ		
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 26.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしよくどんのぐ(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	
	にしよくどん(きんしたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	さんしよくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
5 (金)	☆ たなばたこんだて ☆				601 25.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトソース・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・とうもろこし	
	たなばたゼリー	さとう・みずあめ		レモンかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう	
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 25.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	サーモンフライ(ごまソース)	あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・ごま	さけ		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

* 9日から18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。

三島ばれいしょの日

7月9日(火)の三島ばれいしょのそぼろ煮に使用する三島ばれいしょは、JAふじ伊豆三島函南地区本部から教育活動助成事業の一環として無償で提供していただきます。



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)
		<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>あせだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし せいの</small>	
 みしまばれいしょは、JAふじ伊豆三島函南地区本部からプレゼントしていただきます! 					
9 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 19.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みしまばれいしょのそばろに	あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう・でんぷん	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
	メロン			メロン	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 25.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほしいたけ・にんじん・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	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 23.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにくどんのぐ	あぶら・さとう・ごま	ぶたにく	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 27.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	しょうが・レモンかじゅう・たまねぎ・えだまめ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 25.0
	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・さとう・ごまあぶら・でんぷん	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	でんぷん	とうふ・たまご	ほしいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	かこうこぎかな	さとう・ごま	いわし		
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 24.1
	まるがたパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	スキムミルク		
	ハンバーグ(オニオンソース)	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマトペースト・にんにく・しょうが	
	しおみみキャベツ			キャベツ	
	ABCトマトスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリ・にんじん・トマトかん・トマトソース・パセリ	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 19.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー	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・かぼちゃ・なす・トマトソース・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	
	フルーツポンチ	さとう		パインかん・みかんかん・ももかん・りんごかん	