




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>しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだのしょうじをたとの</small>	
2 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 18.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チキンカレーライス	じゃがいも・あぶら・カレールウ	とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん	
3 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 20.9
	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・コーンゆ・ライむぎ	ししゃも		
	きりぼ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・だいこん	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
4 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 25.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	なまあげ・ぶたにく・みそ	ほししいたけ・にんじん・とうもろこし・ しょうが・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
5 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 21.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	かぼちゃ・しょうが・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・だいこん・しめじ・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	いわし		
6 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		515 24.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・にんじん・キャベツ	
	なめこのみそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	なめこ・はねぎ	
9 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 20.1
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・ こむぎこ・でんぶん	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	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	
	とんじる	こんにやく・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	
10 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540 24.6
	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	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
11 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 21.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	バーベキューチキン	さとう	とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ	
	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	
	げんまいだんごのちゅうかスープ	げんまい		はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
12 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのミックスあげ	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぶん	さわら・だいず	にんじん・グリーンピース	
	やさいソテー	あぶら		エリンギ・にんじん・キャベツ	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
13 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 28.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	しょうが	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	さつまじる	さつまいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

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> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>からだ ちようし とこの しよくひん</small>	
お月見献立 17 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 18.0
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・ぎょかいエキス	せんちゃ	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	じゅうごやゼリー	さとう・みずあめ	かんてん	みかんかじゅう・レモンかじゅう	
18 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 25.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
	ちゅうかつナサラダ	ごまあぶら・さとう	まぐろみずに	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
ふるさと きゅうしよく 19 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540 21.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶうちゃんどん(ぐ)	さとう・こんにやく	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・だいこん・こまつな・ねぶかねぎ	
	みそじる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	にんじん・はねぎ	
	ヤクルト	さとう	スキムミルク		
20 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 22.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ(ごまソース)	さとう・ごま	とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが・トマトソース	
	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・しめじ・とうもろこし	
	みそじる		なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
24 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		522 22.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	しそ・うめ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	みそ・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	おかかふりかけ	さとう	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけ	
25 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 24.5
	こくとうロールパン	こむぎこ・さとう・ショートニング・こくとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトソース・グリーンピース	
	コールスローサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
26 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 25.0
	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	ぶたにく・だいず・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	おこのみまめ(きなこ)	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
	くだもの			なし	
27 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 25.0
	ちゅうかめん	ちゅうかめん			
	ごもくラーメン	あぶら・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・にんじん・ほししいたけ・キャベツ・もやし・はねぎ	
	あげぎょうぎ	あぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	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・とうもろこし	
30 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 20.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ(ごまソース)	あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・ごま	たちうお		
	ナムル	ごまあぶら・ごま		きゅうり・キャベツ・にんじん	
	みそじる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	

☆ 今月の給食は19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年生となかよし5年生は自然教室のため、9月12・13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  
↓  
給食  
↓  
メニュー



三島市立錦田小学校 検索

