



こんだてよていひょう

2025

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) たんぱくしつ (g) ししつ (g) えんぶん (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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 26.5 21 2.2
	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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 18.5 16.8 2.1
	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・ グリンピース	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん りんごかん	
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 22.9 17.8 2
	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	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 23 18.7 1.5
	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	やきぶた・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	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 21 19.8 2.5
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・らいむぎこ・パンこ	ししゃも		
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	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	
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 25.1 20.6 1.6
	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・だいず・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	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・かんてん		
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 27.8 26.6 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのアーモンドあえ	あぶら・でんぶん アーモンド・さとう	さわら・だいず		
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
14 (水)	「のうみんず」さんよりいただいた「ロメインレタス」				586 19.9 19.2 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
15 (木)	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	600 23.9 22.9 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・さとう・でんぶん・こめこ	さば	だいこん・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	
16 (金)	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	561 25.8 18.3 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやかどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん たまねぎ・グリンピース	
	すましじる		かまぼこ とうふ	えのきたけ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	

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) たんぱくしつ (g) しじつ (g) えんぶん (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	
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 28.6 19.2 2.3
	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・たまねぎ・はねぎ	
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 24.1 21.3 2
	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	
	ちゅうかコーンクリームスープ	でんぶん	とうふ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・はねぎ ほししいたけ	
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 24.7 25.3 2
	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		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう	ぶたにく・ポークウィンナー	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	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
22 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			558 25.1 18.4 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのうめに	さとう・でんぶん	いわし	うめ・しそ	
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・あぶらあげ・こんぶ・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		くきわかめ・みそ・とうふ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	
23 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 20.2 15.7 2
	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・トマト 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・はくさい・パセリ	
26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 25.1 19.4 2.1
	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・トマトピューレ	
	キャベツのソテー	こめあぶら		キャベツ	
	にくだんごスープ	パンこ・でんぶん・さとう	とりにく・だいずたんぱく・とうふ	たまねぎ・しめじ・チンゲンサイ ごぼう・にんじん	
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 27.5 24.1 2.3
	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 とうもろこしでんぶん	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	
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		523 27.6 14.2 2.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき	しおこうじ	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・たまねぎ・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		
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 24.6 14.6 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・さやいんげん・にんじん	
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 25.6 18.5 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ビビンバ (にくみそ)	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	
	ビビンバ (きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ビビンバ (ナムル)	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	