



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	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 20.9 22.5 2.1
	コーンピラフ	こめあぶら・こめ・むぎ	ツナ	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・こめあぶら	ウインナー	たまねぎ・グリーンピース	
	こんさいいりにくだんごのスープ	さといも・ラード・でんぶん・さとう・あぶら	とりにく・だいずたんぱく	だいこん・にんじん・しめじ・キャベツ はねぎ・ごぼう・れんこん・たまねぎ	
	かたぬきレアチーズ (いちご)	さとう・あぶら	クリームチーズ・にゅうせいひん・だっしふんにゅう	いちごかじゅう・レモンかじゅう	
歯と口の健康週間 4 (水)	☆4日から10日まで 歯と口の健康週間です。カルシウムたっぷりのメニューや、かみかみメニューが登場します。☆				517 26.4 14.6 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	きりぼしだいこんのソースいため	あぶら	ぶたにく・こんぶ	だいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん	
	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	
	さけぱっぱ	ごま・さとう・だいずゆ	さけ		
歯と口の健康週間 5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 26.7 18.7 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどんのぐ	ごまあぶら・あぶら・でんぶん	ぶたにく・いか・えび	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	
	だいずとじゃこのごまあげ	あぶら・でんぶん・さとう・ごま	ちりめんじゃこ・だいず		
歯と口の健康週間 6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 22.7 24.4 1.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ぶり		
	ごまソース	ごま・さとう		トマト	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・にんじん・もやし	
歯と口の健康週間 9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 23.4 21.8 1.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あおさいりししゃもフライ	パンこ・あぶら	カラフトししゃも・あおさ		
	きゅうりのつけもの	ごま・さとう		きゅうり	
	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	
歯と口の健康週間 10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 23.1 17.6 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	げんきどんのぐ	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・たまねぎ・こまつな	
	きんしたまご	あぶら・さとう	たまご		
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	しめじ・たまねぎ・はねぎ	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 21.7 21.2 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに		だいず・ぶたにく・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	じゃがいものごまドレッシングサラダ	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		きゅうり・コーン	
	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		485 23.4 13.2 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらのキャロットやき	パンこ・マヨネーズ (卵不使用)	たら	にんじん	
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	とうふとチンゲンサイのスープ		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ・とうもろこし	
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 22.1 15.4 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ (ケチャップソース)	さとう・でんぶん・あぶら	たまご	たまねぎ	
	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・エリンギ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	

お知らせ

- ★2日(月)は、運動会代休のため給食がありません。
- ★9日(月)は、6年生となかよし6年7組は給食がありません。
- ★11日(水)は、3年生となかよし3年4組は給食がありません。
- ★20日(金)は、なかよし学級は給食がありません。





ふるさと給食週間

錦田小学校では、6月16日～20日をふるさと給食週間として静岡県や三島市の食材をたくさん使った給食を提供します。地元の新鮮でおいしい食材や料理を知り、地域の食材を大切にする良い機会にしたいと思います。

* 献立は、天候等により変更になることがあります。

* 今月の給食目標は
「よくかんでのこさずたべよう」
「カルシウムについてしよう」です。



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 <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 たいをつくる</small> <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 たいをいそぐ</small> <small>しよくひん</small>	
ふるさと給食週間  16 (月)  ふるさと きょうしやく	～6月16日から20日までふるさと給食週間～				582 22.7 16.9 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどんのぐ	あぶら・いとこんにやく・さとう・でんぶん	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	みかんゼリー	ゼリーのもと・さとう		みかんかん	
ふるさと給食週間 17 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		499 22.8 17.5 2.5
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	しずおかけんさんあつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし		
	おひたし			にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	わかめスープ	ごま・ごまあぶら	かまぼこ・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
ふるさと給食週間 18 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 24 25.8 2.3
	まらがたパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・パンこ・さとう	ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ	
	キャベツソテー(ごまソース)	ごま		にんじん・キャベツ・こまつな・トマト	
	クリームスープ	こむぎこ・バター・じゃがいも	とりにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
ふるさと給食週間 19 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22 16.9 1.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフどんのぐ	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・みそ・だいず・とうふ	しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
	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	
	ひらいのすいか			すいか 	
ふるさと給食週間 20 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 19.8 19 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 23.3 21.6 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	さとう・でんぶん	いわし	しょうが	
	きゅうりとキャベツのあえもの	ごまあぶら・さとう・ごま		きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	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・だいこん・にんじん・はねぎ	
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 24 22.1 1.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ピーマン・トマトソース	
	ヘルシーサラダ	こんにやく・ごまあぶら・さとう	くきわかめ	キャベツ・きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			622 27 22.2 2.1
	さかなのオーロラソースあえ	あぶら・でんぶん・さとう	さわら・だいず	トマトソース・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	こまつな・えのき	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
26 (木)	ちゅうかめん	こむぎこ			619 25 22.6 2.5
	みそラーメンスープ	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ たまねぎ・もやし・とうもろこし・はねぎ ほししいたけ	
	はるまき	あぶら・はるさめ・ラード・さとう・ごまあぶら こむぎこ・みずあめ	ぶたにく・だいずたんぱく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・ほししいたけ・にんにく	
	ちゅうかいだめ	ごまあぶら		エリンギ・たけのこ・チンゲンサイ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
27 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ・あぶら		たまねぎ・にんじん・とうもろこし	596 23.1 18.7 1.2
	チリコンカン	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく マッシュルーム・パセリ・トマトソース	
	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	
	ぶどうヨーグルト	こんにやく・さとう	だっしふんにゅう・にゅうせいひん・かんてん	ぶどう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30 (月)	キムたくごはん	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	たくあん キムチ たまねぎ えだまめ	580 21.7 21.7 2.7
	ぎょうざ	あぶら・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいだめ	ごまあぶら		エリンギ たけのこ チンゲンサイ	
	おこげつきちゅうかスープ	ごま もちごめ	ベーコン とうふ わかめ	たまねぎ にら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		