



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> おもにエネルギーのもととなる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもととなる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもととなる食品	
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・どうもろこし	
	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・だいすたんぱく	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・だっしゅんにゅう	いちごかじゅう・レモンかじゅう	
☆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、かみかみメニューが登場します。☆					
4 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			517 26.4 14.6 2.4
	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	こんにゃく・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	
5 (木)	さけぱっぱ	ごま・さとう・だいすゆ	さけ		550 26.7 18.7 1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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・ほしいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	だいすとじやこのごまあげ	あぶら・でんぶん・さとう・ごま	ちりめんじやこ・だいす		
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	
9 (月)	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ	584 23.4 21.8 1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
10 (火)	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	570 23.1 17.6 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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		
11 (水)	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	しめじ・たまねぎ・はねぎ	633 21.7 21.2 1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに		だいす・ぶたにく・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリンピース	
	じゃがいものごまだれッシングサラダ	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		きゅうり・コーン	
12 (木)	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	485 23.4 13.2 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
13 (金)	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	534 22.1 15.4 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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おう」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) たんぱくしづ(g) しづ(g) えんぶん(g)
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもととなる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもととなる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもととなる食品	
~6月16日から20日までふるさと給食週間~					
ふるさと 給食週間 16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 22.7 16.9 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどんのぐ	あぶら・いとこんにゃく・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	じやがいも	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	
	しずおかげ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
	まるがたパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしゅんにゅう		
	みしまコロッケ	あぶら・じやがいも・パンこ・さとう	ぶたにく・だいすたんぱく	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・じやがいも	とりにく・だっしゅんにゅう・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・だいす・とうふ	しょうが・にんにく・たけのこ ・たまねぎ・ほしいたけ・はねぎ	
	じやがいものちゅうかサラダ	じやがいも・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			
	じやがいものそぼろに	じやがいも・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	こんにゃく・じやがいも	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・だいす	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	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	くきわかめ	キャベツ・きゅうり	
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 27 22.2 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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・だいす	トマトソース・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	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	
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 25 22.6 2.5
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	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・だいすたんぱく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・ほしいたけ・にんにく	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		エリンギ・たけのこ・チングンサイ	
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 23.1 18.7 1.2
	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	
	チリコンカン	あぶら・じやがいも	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・しょうが・ににく 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	こんにゃく・さとう	だっしゅんにゅう・にゅうせいひん・かんてん	ぶどう	
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.7 21.7 2.7
	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	
	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	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		エリンギ たけのこ チングンサイ	
	おこげつきちゅうかスープ	ごま もちごめ	ペークン とうふ わかめ	たまねぎ にら	