



# 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) たんぱく質 (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</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>あうし などの</small>	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 18.7 18.8 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チキンカレー	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・トマト 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□	
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 23.1 22.1 4.2
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ツナコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・こめこ だいずあぶら・パンこ・こむぎこ	まぐろあぶらづけ	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	
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.1 18.7 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーどんのぐ	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・はねぎ	
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく・なると	しめじ・たまねぎ・にら	
	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		
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 22.3 23.5 2.1
	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・ライむぎこ	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・こんぶ	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	
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 25.3 18.4 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
	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	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ パセリ	
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 25.4 23.7 2.1
	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・でんぶん・さとう	ぶたにく	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース	
	みそしる		わかめ・みそ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 25.2 20.3 2.5
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	しらすとおおさいりあつやきたまご	さとう・だいずあぶら	たまご・しらす・あおさ・かつおぶし		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	なめこのみそしる		とうふ・みそ	なめこ・たまねぎ・はねぎ	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 27.9 20.8 1.9
	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	
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696 28 29.1 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとだいずのナッツあえ	あぶら・アーモンド・でんぶん じゃがいも・さとう	とりにく・だいず	しょうが・さやいんげん	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	すましじる		とうふ・いとこまぼこ	えのき・はねぎ	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		468 24.8 11.8 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのねぎみそやき	さとう	さけ・みそ	ねぎ	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・こまつな・とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのき・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	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 22.9 17.6 1.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・でんぶん	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・たまねぎ・はねぎ	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 23.8 21.3 2.3
	セルフハンバーガー (まるがたパン)	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう		
	セルフハンバーガー (ハンバーグ)	ラード・さとう・でんぶん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	セルフハンバーガー (キャベツソテー)	あぶら		にんじん・キャベツ	
	ABC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 パセリ・トマトソース	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 22.4 20.9 1.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらのなつやさいぞえ	オリーブオイル・あぶら・パンこ こむぎこ	たら	たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト ピーマン・にんにく	
	あおのりポテト	じゃがいも	あおさ		
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 29.4 23.4 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたキムチ	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・にんにく・たまねぎ・にんじん もやし・はねぎ	
	だいずとじゃこのごまあげ	ごま・でんぶん・さとう・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ		
	ココアプリン	さとう・ココア	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 25.8 20.7 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	サーモンフライ	あぶら・パンこ・さとう・ごま	さけ		
	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・だっしふんにゅう こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 25.3 21.3 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう	ぶたにく	ピーマン・にんにく・しょうが・たけのこ	
	ちゅうかコンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	しいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	かこうこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし		
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 26.9 24.7 2.4
	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・でんぶん・さとう	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	
	あげぎょうざ	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	
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 25.6 15.8 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	あおなときゃべつのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ・たまねぎ	
29 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 25 22.6 2
	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)	でんぶん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
	くだもの			りんご	
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 29.3 20.4 2.3
	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・だいこん・はねぎ	




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

☆お知らせ  
献立は天候等により、変更になることがあります。ご了承ください。  
5年生となかよし5年生は自然教室のため、9月9・10日は給食がありません。



今月の給食目標は  
「ただししいしょくじのマナーをみにつけよう」  
「あさごはんをしっかりとべよう」です。