



# 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) えんしん (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 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 20 18.7 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あきやさいカレー	あぶら・カレールウ・さつまいも	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん エリンギ・しめじ・なす・トマトソース グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 24.6 15.5 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		506 23.9 16.3 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきししゃも		ししゃも		
	おひたし			こまつな・キャベツ・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・にんじん・だいこん・はねぎ	
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 27 19.5 2.1
	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	ほしいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	さつまじる	さつまいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	みたらしだんご	さとう・しらたま・でんぶん			
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		514 24.6 19 2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・にんじん・キャベツ	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 19.6 23.9 2.3
	ツナとうもろこしピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし	
	ポロニアカツ	あぶら・じゃがいも・でんぶん・こめこ・さとう	とりにく・だいず		
	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	
	きのこスープ		ベーコン	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・にんじん・はねぎ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		529 23.6 18.7 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのしおこうじやき	しおこうじ	とりにく		
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
目の愛護 デー 10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 20.7 19.9 2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずコロッケ(ソース)	あぶら・じゃがいも・さとう・だいずゆ パンこ・こめこ・こむぎこ	だいず	たまねぎ	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろみずに	にんじん・キャベツ・きゅうり	
	みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 24.3 26.1 2.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・でんぶん・こめこ・さとう	さば	しょうが・だいこん	
	こまつなのナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	
	なめこのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		525 22.5 15.5 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ(ソース)	さとう・でんぶん・あぶら	たまご	トマトピューレ・たまねぎ	
	こまつなとハムのソテー		ハム	こまつな・キャベツ・エリンギ・とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・パセリ	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 27.8 25.8 2
	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	でんぶん・あぶら・さとう・アーモンド	さわら・だいず		
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ひじき	こまつな・キャベツ・しめじ・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	

☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

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> <small>しよくひん</small> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> <small>からだ</small> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> <small>からだ ちようし ぐん</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 22.7 17.1 2.1
	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・でんぷん・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	
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく・かまぼこ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ	
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 20.1 19.5 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・でんぷん	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	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ・にんじん	
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 26.8 22.6 1.9
	こくとうロールパン	こむぎこ・こくとう・さとう	だっしふんにゅう		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず	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・とうもろこし・にんじん	
	りんごヨーグルト	さとう・でんぷん	にゅうせいひん・かんてん	りんご	
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 28.3 24.4 1.7
	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・でんぷん	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	ベーコン	にんじん・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
ふるさときゅうしよくのひ 24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		521 19.6 16.7 2.3
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも			
	キャベツいりやきつくね	でんぷん・ラード・さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	にびたし	さとう	まぐろあぶらづけ	こまつな・キャベツ	
	みそしる		みそ・あぶらあげ・とうふ	はねぎ・えのきたけ	
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		518 20.2 16.1 1.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	イカメンチ	あぶら・さとう・パンこ・こむぎこ	いか	キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきたけ・ほうれんそう	
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		524 20.5 17.3 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのもみじあげ	あぶら・こむぎこ	ちくわ・たまご	にんじん	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	ねぶかねぎ	
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 24.9 20.5 2.2
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマトソース・パセリ・トマトかん	
	かいそういりサラダ	あぶら・さとう	ポークハム・くきわかめ	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		
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 23.2 20.6 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレザー	バター・こむぎこ・さとう	とりにく・なまクリーム	たまねぎ・しめじ・パセリ・にんにく	
	とうもろこしポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・キャベツ・たまねぎ	
ハロウィン きゅうしよく 31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		726 25.3 26.5 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ(ソース)	さとう・ラード	とりにく・だいず・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	やさいソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・こまつな	
	パンプキンポタージュ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ・かぼちゃ	
	しずおかみかんのタルト	こむぎこ・マーガリン・さとう・こめこ	たまご・にゅうせいひん だっしふんにゅう	みかんかじゅう	

### \* お知らせ \*

- ★10月21日 全校給食なし
- ★10月30日 5年生・なかよし5年生は、校外学習のため給食なし
- ★10月31日 4年・4年なかよし・2年・2年なかよしは、校外学習のため給食なし



今月のきゅうしよくくひょうは  
「すきらいしないでたべよう」  
「きいろのなかまのしよくひんについてしよう」です。