



7月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

ひにち	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)
		<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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
3日 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さばのカレーチーズやき ひじきのいために ぐだくさんじる	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		621 29.1
4日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん マーボーナス ポテたまめサラダ くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも・さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく・みそ だいた		なす・しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・はねぎ きゅうり れいとうみかん	633 22.6
5日 (水)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん いわしのしょうがに ごまあえ みそしる	こめ・むぎ さとう さとう	ごま	いわし さつまあげ・とうふ・みそ	わかめ	しょうが こまつな・キャベツ えのき・たまねぎ・はねぎ	583 22.4
ふるさと給食の日 じゃがいも 無償提供 6日 (木)	ぎゅうにゅう しよくパン メキシカンポークソテー (ポテト) (ルウ) やさしいスープ ブルーベリージャム	こむぎこ・さとう じゃがいも こむぎこ	ショートニング あぶら バター・あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ ブルーベリー	564 22.2
たなばたこんだ て 7日 (金)	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん おほしさまコロッケ むしキャベツ ごまソース きらきらスープ たなばたデザート	こめ・むぎ じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく・とりにく ほしがたなると	ぎゅうにゅう かんてん	コーン たまねぎ キャベツ たまねぎ・にんじん・オクラ ぶどうかじゅう・レモンかじゅう・みかんかじゅう	625 16.9
10日 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん とうふのカレーに じゃがいものちゅうかさサラダ くだもの	こめ・むぎ	あぶら	とうふ・だいた・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・きゅうり メロン	639 22.1
11日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん じゃがいものそぼろに きゅうりのカリカリづけ みそしる	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん きゅうり キャベツ・オクラ	604 19.3
12日 (水)	ぎゅうにゅう ハヤシライス (おぎいりごはん) (ルウ) ビーンズサラダ	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも さとう	バター・あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン	637 22.7
13日 (木)	ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん きびなごフライ おひたし みそしる	こめ・むぎ・こんにやく パンこ・こむぎこ・さとう じゃがいも	あぶら	とりにく・あぶらあげ きびなご・だいた みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん・ほししいたけ こまつな・キャベツ・コーン えのき・はねぎ	556 21.7
14日 (金)	ぎゅうにゅう おやこどん (おぎいりごはん) (ぐ) わかめスープ くだもの	こめ・むぎ さとう	ごま	とりにく・たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんじん・たまねぎ・にら れいとうみかん	578 22.8
18日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん あじフライ ごまソース キャベツのソテー みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら	あじ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ・にんじん えのき・たまねぎ・はねぎ	591 21.0
19日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース フレンチサラダ アーモンドフィッシュ	こむぎこ こむぎこ さとう さとう	バター・あぶら あぶら アーモンド・ごま	かたくちいわし	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン	609 23.7
20日 (木)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー (おぎいりごはん) (ルウ) ふくじんづけ フルーツカクテル	こめ・むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース だいた・きゅうり・なす・れんこん・しょうが ももかん・パインかん・みかんかん・メロン	624 18.1

今月の給食は13回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

*7/6(水)「JAふじ伊豆三島函南地区本部」さんからじゃがいもを無償でいただきます。

☆7月に使用する坂小の畑の野菜☆

*じゃがいも