



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	
1日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ししやものつつあげ ひじきのいために とんじる	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さとう さとう さかじゃが・こんにやく	あぶら あぶら	ししやも とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	586 23.5
2日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ふくめに みそしる さけぱっぱ(ふりかけ) てづくりピーチゼリー	こめ・むぎ さとう・さかじゃが・こんにやく さとう さとう	あぶら ごま・だいずあぶら	とりにく・なまあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	たけのこ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・キャベツ・えのき・はねぎ もも	593 20.7
3日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのうめに おひたし みそしる	こめ・むぎ さとう・でんぶん さかじゃが	あぶら	いわし さつまあげ・みそ	ぎゅうにゅう	ばいにく こまつな・キャベツ・コーン えのき・たまねぎ・はねぎ	548 22.6
4日 (木)	ぎゅうにゅう ドライカレー(カレーごはん) (ルウ) ちゅうかサラダ	こめ・むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・だいず こなチーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン	588 24.3
5日 (金)	たなばたこんだて ぎゅうにゅう わかめごはん おほしさまコロッケ やさいソテー おほしさまのすましじる たなばたゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう	あぶら あぶら	とりにく・ぶたにく とうふ・かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ かんでん	たまねぎ にんじん・キャベツ・コーン にんじん・えのき・オクラ ぶどうかじゅう・みかんかじゅう	565 16.6
8日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじフライ ごまソース むしキャベツ ぐだくさんじる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう さかじゃが・こんにやく	あぶら ごま	あじ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	582 22.6
9日 (火)	ぎゅうにゅう 2しょくどん(むぎいりごはん) (ツナそぼろ) (いりたまご) わかめスープ くだもの	こめ・むぎ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	まぐろあぶらづけ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・にら さかすいか	600 24.3
10日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボーなすドウフ じゃがいものちゅうかサラダ	こめ・むぎ さとう・でんぶん さかじゃが・さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ にんじん・きゅうり	540 20.5
JAさんより じゃがいも 無償提供 11日 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム メキシカンポークソテー(ポテト) (ルウ) やさいスープ	こむぎこ・さとう さとう みしまばれいしょ 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	いちご たまねぎ・にんじん・トマト・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	577 22.9
4年なし 12日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズやき こまつなのびたし みそしる	こめ・むぎ さとう さかじゃが	あぶら	さば あぶらあげ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ こまつな・にんじん・しめじ はねぎ	564 28.2
16日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ れいとうみかん	こめ・むぎ さかじゃが・さとう・でんぶん でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ みかん	646 25.2
17日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース のりしおポテト	こむぎこ こむぎこ さかじゃが	バター・あぶら あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう あぶら	ぎゅうにゅう こなチーズ あおりのり	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・にんじん・パセリ	623 25.5
ふるさと給食の日 18日 (木)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー(むぎいりごはん) (ルウ) さかもろこし サイダーゼリー	こめ・むぎ さかじゃが 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 さかもろこし レモンかじゅう	613 20.2



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☆

*7/11(木)「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。

*7/12(金)4年生は三島めぐりのため、給食はありません。

☆7月に使用する坂小の畑の野菜☆

*じゃがいも *すいか *とうもろこし

坂小学校の畑の
とうもろこしは「あまいんです」、
すいかは「マダーボール」という品種です♪

