

今月の給食は21回の予定です。

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいのふりかけ	ごま・さとう・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	トングドゥフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・なまあげ	なましいたけ・ふるね・にんじん・えだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	えのき・キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく 	ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・コーン	
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	あしたかつ	パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	あしたかぎゅう・ぶたにく	たまねぎ・ながねぎ 	
	ごまソース	さとう・ごま			
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
☆☆ 4日(土)は、運動会(うんどうかい)です ☆☆					
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく 	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん	
	ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	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		
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	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	ぶたにく・やきぶた みそ	ふるね・にんにく・にんじん キャベツ・コーン・はねぎ	
	あげぎょうざ	こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく 	キャベツ・たまねぎ・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・ソフトケール チンゲンサイ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	もも・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ゆかりポテト	じゃがいも・さとう		あかしそ	
	とうふとキャベツのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	キャベツ	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	くきわかめ・とりにく	ほしだいこん・えだまめ・なましいたけ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	やきとりどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	やきとりどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・こうやどうふ	にんじん・たけのこ・こまつな・えだまめ・ふるね	
	にらたまスープ	でんぷん	わかめ・たまご	えのき・にら・たまねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん		
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら 	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ハム・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ほっけのしおやき		ほっけ		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	とりにく・ひじき・あぶらあげ	にんじん・えだまめ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	ハッシュドポーク(バターライス)	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ハッシュドポーク(ルウ)	こむぎこ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・トマト	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりそぼろいりあつやきたまご	でんぶん・さとう・あぶら	たまご・とりにく		
	あげなすのこうみあえ	あぶら・ごまあぶら・ごま		なす・たまねぎ・ふるね・にんにく	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	しめじ・はねぎ	
	かこうごさかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・ソフトケール・トマトビューレ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	なましいたけ・コーン・クリームコーン・はねぎ	
	くだもの			メロン	
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	ドライカレー(カレーごはん)	こめ(JA)・むぎ			
	ドライカレー(ルウ) (アレルギー対応)	あぶら カレールウ(アレルギー対応)	ぎゅうにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり にんじん・コーン	
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	タンドリーチキン		とりにく・ヨーグルト	ふるね・にんにく・たまねぎ	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		708
	あげパン	こむぎこ・さとう・ショートニング あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ポークウインナー	セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	フルーツジュレ	みずあめ		もも・みかん・パイナップル・メロン アセロラかしゅう・りんごかしゅう	
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャプチェどん(く)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・あかピーマン(国産) なましいたけ・にんじん・たまねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ・くきわかめ・とうふ	にんじん・えのき・たまねぎ	
	おこのみまめ	もちげんまい・あぶら・さとう・でんぶん	しろいんげんまめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ふるさと 給食週間 27 (月)	むぎいりごはん	こめ(JA)・むぎ			584
	のりのつくだに	さとう・みずあめ	のり(浜名湖産)		
	みしまコロッケ	こむぎこ・パンこ・じゃがいも さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ(後藤さん)・にんじん(三島産) ソフトケール(三島産)	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ(山田さん)	
	ミニトマト			ミニトマト(JA)	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ふるさと 給食週間 28 (火)	むぎいりごはん	こめ(JA)・むぎ			618
	するがふりかけ	ごま・ごまあぶら	さくらえび(するが湾産)・あおのり ちりめんじゃこ		
	がんものにつけ	さとう・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・ごぼう	
	エリンギのぎゅうにくいため		ぎゅうにく	エリンギ(長谷川園)・こまつな(下里さん) ふるね	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも(下里さん)	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ(山田さん)	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ふるさと 給食週間 29 (水)	むぎいりごはん	こめ(JA)・むぎ			665
	あじのかりかりあげ	あぶら	あじ		
	きりぼしだいこんのいためもの	あぶら	まぐろあぶらづけ	ほしだいこん・キャベツ(後藤さん)	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも(下里さん)	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・はねぎ(山田さん)	
	くだもの			すいか(かなみ産)	
ふるさと 給食週間 30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	ちゅうかさいはん	こめ(JA)・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく(三島産)	こまつな(下里さん)	
	ちくわのはるさめいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちくわ	ソフトケール(前島さん)・にんじん	
	キャベツスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん(三島産) キャベツ(後藤さん)	
	ゆでもろこし			とうもろこし(前島さん)	

\*\*ふるさと給食週間について(6/27~7/1)\*\*

「ふるさと給食週間」には、三島市や静岡県でとれた食材をいつもより多く使用し、子どもたちが地元の食べものや地域の自然について興味や関心を持ち、親しむ機会になることを目的におこないます。  
給食委員会も、この「ふるさと給食週間」中、地場野菜などの紹介をします。昼の放送もお楽しみに!!

