



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) カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	604 486
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ほししいたけ・にんじん・ふるね チンゲンツアイ	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
2 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	621 318
	げんきどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ こんにやく・さとう			
	わかたけじる			ぎゅうにく・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・ねぶかねぎ こまつな・にんじん	
	かしわもち	じょうしんこ・さとう	あぶら	とうふ・かまぼこ	わかめ たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	
				こしあん		
8 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	548 314
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ さとう・バターこ	あぶら	とうにゅう		
	やさいソテー		あぶら		にんじん・キャベツ・ソフトケール	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	578 314
	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう			
	みそしる		じゃがいも	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	
	くだもの(ニューサマーオレンジ)			あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな・えのきたけ	
					ニューサマーオレンジ	
10 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	598 350
	ごもくうどん	ひらうどん ごもくじる	こむぎこ でんぷん			
	ちくわのおちゃあげ		こむぎこ	あぶら	とりにく・かまぼこ あぶらあげ	
	ごまあえ		さとう	ごま	やきちくわ	
					せんちゃ(みしま茶) こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
11 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	536 278
	チキンライス	こめ・むぎ		とりにく	たまねぎ・マッシュルーム パプリカこ・グリーンピース	
	コールスローサラダ	さとう	あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	コーンととうにゅうのポタージュ	こむぎこ	あぶら	とうにゅう・ベーコン しろはなまめ	とうもろこし・たまねぎ・パセリ	
	くだもの(いちご)				いちご	
12 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	668 296
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく・とうにゅう	
	ふくじんづけ		さとう			
	ロメインレタスのサラダ		さとう	マヨネーズ・ごま あぶら	きはだまぐろ	
	しずおかけんさんみかんゼリー		みずあめ・さとう			
15 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	570 353
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ふくめに	じゃがいも・こんにやく さとう		とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん	
	どさんこじる		ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし にんにく・しょうが	
	すこやかわかめふりかけ			かつおぶし	わかめ・のり とうもろこし・はねぎ	
16 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	612 314
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はっぼうさい	ぐ うずらのたまご	でんぷん	あぶら ごまあぶら	えび・いか・なると ぶたにく	
	おこのみまめ		もちごめ・さとう でんぷん	あぶら	うずらのたまご いんげんまめ・きなこ	
17 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	670 390
	キャロットライス	こめ・むぎ	あぶら		にんじん・パプリカこ	
	とりにくのホワイトソース	こむぎこ	バター	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	
ポトフ		じゃがいも		ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	

ロメインレタスの日 12日(金)の給食では、『ロメインレタス』たっぷり使ったサラダを出します。
 今回使用するロメインレタスは、三島市の野菜生産者【のうみんず】のみなさんが心を込めて作っているもので、特別にプレゼントしていただけることになりました！箱根西麓で育ったおいしい『ロメインレタス』を味わっていただきましょう♪

★18日から31日は、裏面をご覧ください。 ★献立は天候等により、変更になることがあります。 ★今月の給食は20回です♪

おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー
-----------------	--	--	--	--	-------

ひづけ	こんだて		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞		おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		(kcal) カルシウム (mg)
18 (木)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		642 372
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	さわらとだいずのこうみあえ		じゃがいも・でんぷん	あぶら	さわら・だいず		はねぎ・ねぶかねぎ・しょうが		
	みそしる		さとう	ごまあぶら	とうふ・あぶらあげ		ほうれんそう・えのきたけ	たまねぎ	
	てづくりふりかけ		さとう	ごま	かつおぶし	ちりめんじゃこ	にんじん		
	くだもの(ニューサマーオレンジ)			ごまあぶら			ニューサマーオレンジ		
19 (金)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		598 419
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	ぶたにくのやさいのみそいため		こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ		こまつな・たまねぎ・にんじん	ごぼう・しめじ・しょうが	
	さわにわん		はるさめ		とうふ・かまぼこ		たけのこ・えのきたけ・にんじん	はねぎ	
	ミルクプリン		さとう			ぎゅうにゅう	スキムミルク		
22 (月)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		607 311
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	ぶりカツ	ぶりフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶり				
	(ソース:べつづけ)	ごまソース	さとう	ごま					
	キャベツソテー			あぶら			キャベツ・にんじん		
ぐだくさんじる		じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ		だいこん・ごぼう・はねぎ・たまねぎ			
23 (火)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		673 337
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	いろどりやさいのそぼろあん		じゃがいも・でんぷん	ごま・あぶら	ぶたにく		れんこん・かぼちゃ・たけのこ	たまねぎ・にんじん・しょうが	
	かきたまみそしる				たまご・あぶらあげ	わかめ	ほししいたけ・さやいんげん	キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
	しずおかけんさんなっとう				なっとう				
24 (水)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		579 448
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	さけのさいきょうやき		さとう		さけ・みそ				
	ひじきのいために		さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	つくねじる		こんにやく・でんぷん		とりにく・あぶらあげ		たまねぎ・だいこん・にんじん	こまつな・ほししいたけ	
	かたぬきチーズ					チーズ			
25 (木)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		623 345
	グリーンピースごはん		こめ・むぎ					グリーンピース	
	あつやきたまご		さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおぶし	こんぶだし			
	おひたし						こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	とんじる		じゃがいも・こんにやく		あぶらあげ・ぶたにく		ごぼう・にんじん・だいこん	はねぎ	
	おこめでガトーショコラ		さとう・こめこ・ココア	あぶら	とうにゅう				
26 (金)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		578 306
	しょくパン		こむぎこ・さとう	ショートニング			スキムミルク		
	いちごジャム		みずあめ・さとう				いちご		
	さかなのマリネ	あげさかな	でんぷん	あぶら	たら		たまねぎ・きゅうり・みかんかん		
		マリネ	さとう				たまねぎ・にんじん・パセリ		
	とうにゅうのクリームスープ		じゃがいも・こむぎこ	あぶら	ベーコン・とうにゅう				
いちご						いちご			
29 (月)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		613 272
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	ぶたにくのソースいため		さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・パセリ		
	こふきいも		じゃがいも						
	おさかなだんごのスープ		じゃがいも・でんぷん	あぶら	たら・とうにゅう		こまつな・たまねぎ・にんじん	しめじ・えのきたけ	
30 (火)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		632 386
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ						
		ルウ	カレールウ	あぶら	ぶたにく・とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	グリーンサラダ		さとう	あぶら	ハム		キャベツ・ロメインレタス	きゅうり・とうもろこし	
ヨーグルト					ヨーグルト				
31 (水)	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		579 483
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	ししゃものたつたあげ		こむぎこ・でんぷん	あぶら	ししゃも				
	きりぼしだいこんとツナのごまあえ		さとう	ごま	きはだまぐろ		きりぼしだいこん・にんじん	こまつな	
	ぐだくだんじる		じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ		ごぼう・たまねぎ・はねぎ		
	のりふりかけ		さとう	ごま		のり・あおのり			