



ひづけ	こんだて	おもなぎ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 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	540 307		
	さけとおおなのまぜごはん	こめ・むぎ・さとう	さけフレーク	あおな・えだまめ			
	ちくぜんに	こんにやく・さとう	あぶら	ちくわ・とりにく			
	どさんこじる		あぶら・ごま	ぶたにく・みそ			
	くだもの (ニューサマーオレンジ)				ふるね・にんにく・キャベツ・もやし にんじん・たまねぎ・とうもろこし・はねぎ ニューサマーオレンジ		
2 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	592 310		
	あしたカツどん	むぎいりごはん あしたカツの ソースがけ やさしいソテー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ でんぶん・さとう	あぶら あぶら		あしたかぎゅう ぶたにく	
	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・みそ		たまねぎ・ながねぎ	
	あじさいゼリー		ぶどうかじゅう・さとう			キャベツ・にんじん・ソフトケール ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
歯と口の健康週間 にあわせ、6日(火)から9日(金)まで歯を丈夫にするカルシウムたっぷりなメニューや、歯ごたえのあるかみかみメニューが登場します。がついています。							
6 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	609 448		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	まめとじゃこのごまあげ	でんぶん・さとう	ごま・ごまあぶら あぶら	しろいんげんまめ		ちりめんじゃこ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・ほうれんそう		
	かこうござかな	さとう	ごま		かたくちいわし		
7 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	604 355		
	みそラーメン	ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら		ぶたにく・やきぶた みそ	
	ぎょうざ		こむぎこ			ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし たけのこ・にんじん・はねぎ ふるね・にんにく
	れんこんチップス			あぶら			キャベツ・たまねぎ・にら れんこん
8 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	591 360		
	ごぼういり ハッシュドビーフ	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ こむぎこ	あぶら		ぎゅうにく・とうにゅう	
	フレンチサラダ		さとう	あぶら			ごぼう・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・ふるね・にんにく・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	かたぬきチーズ					チーズ	
9 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	611 429		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら・ごま	あじ			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ	わかめ たまねぎ・はねぎ		
	くだもの (ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ		
12 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	559 299		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりにくのごまソース	ごま・さとう		とりにく		にんにく・ふるね	
	ひじきのマリネ	さとう	あぶら	ハム		ひじき	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン
	やさいスープ	じゃがいも		ベーコン	だいこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
13 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	568 401		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	コーンフラワー・パンこ こむぎこ・ライむぎこ	あぶら			ししゃも	
	きりぼしだいこんのソースいため		あぶら	ぶたにく		こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん さやいんげん
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ		
	のりのつくだに	さとう			のり		
14 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	592 314		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに	カレールウ(アレルギー対応)	あぶら	とうふ・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・えだまめ とうもろこし	
	くだもの (ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ		
15 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	593 385		
	えびピラフ	こめ・むぎ	あぶら	えび		たまねぎ・にんじん・にんにく とうもろこし・グリーンピース	
	オムレツの トマトソースがけ	ブレンオムレツ トマトソース	さとう・でんぶん さとう	あぶら		たまご ベーコン・だいず	トマト・たまねぎ・マッシュルーム
	ポテトスープ		じゃがいも	あぶら		ベーコン	とうもろこし・にんじん・たまねぎ こまつな
	ファイバーヨーグルト	さとう	ごま	ヨーグルト			

★ふるさと給食週間★ 6/19(月)~23(金)

6月は食育月間です。徳倉小学校でも19日~23日の一週間はふるさと給食週間とし、地場産物をたくさん使用した献立を実施します。
子どもたちが、地元の農産物を知り、積極的に食することは、地域の食文化の伝統を守ること、そして健全な心身を養い、豊かな人間性を育む「食育」に繋がります。
ご家庭でもぜひ地産地消に取り組んでみて下さい。



*献立は、天候等により、変更になることがあります。
*16日から30日は、裏面をご覧ください。

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＞	
16 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	595 350
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのカレーチーズやき			さけ	チーズ	にんにく・しょうが	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・にんじん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・チンゲンツァイ	
🎵🎶🎵🎶🎵🎶🎵 19日(月)から23日(金)までは『ふるさと給食週間』です。三島市や静岡県内でとれた食材をたくさん使用した献立が登場します! 🎵🎶🎵🎶🎵							
19 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	524 356
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ こむぎこ	あぶら	さば・いわし			
	やさいのちゅうかいため		ごまあぶら・ごま	ハム		チンゲンツァイ・キャベツ・たけのこ エリンギ・とうもろこし	
	にくだんごスープ	パンこ・でんぷん・さとう		とりにく		にんじん・たまねぎ・しめじ・はくさい はねぎ	
メロン					メロン		
20 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	583 310
	しずおかけんさん どうふの マーボーどん	むぎいりごはん マーボーどうふ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいたず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん	
	かいそういりちゅうかサラダ		さとう	ごま・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みかんゼリー		さとう			みかん	
21 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	556 302
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	コロッケ ソース	じゃがいも・さとう・パンこ さとう	あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ソフトケールとやさいのソテー			あぶら		ソフトケール・キャベツ・にんじん	
	とんじる		じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
22 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	619 342
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	さくらえびシューマイ	こむぎこ・でんぷん		さくらえび・たら・ほたてエキス		たまねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		きゅうり	
	みそしる			とうふ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
チーズデザート				クリームチーズ			
23 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	635 316
	おちゃいりしよくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング			スキムミルク	
	メキシカン ビーフソテー	ビーフソテー ポテトフライ	こむぎこ・さとう じゃがいも	バター・あぶら あぶら	ぎゅうにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ マッシュルーム・グリーンピース・トマト	
	ジュリエヌスープ				ベーコン	こまつな・だいこん・キャベツ にんじん・パセリ	
	れいとうみかん					みかん	
26 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	601 298
	にしよくどん	むぎいりごはん ツナそばろ いりたまご	こめ・むぎ さとう さとう・でんぷん		きはだまぐる・ぶたにく とりにく・こうやどうふ たまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ グリーンピース・ふるね	
	みそしる				あぶらあげ・みそ	わかめ	
	しずおかけんさんブルーベリーゼリー		さとう			かんてん	
27 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	533 275
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ピーマン・たけのこ・ふるね にんにく	
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・かまぼこ・なると	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	くだもの(ニューサマーオレンジ)					ニューサマーオレンジ	
28 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	628 402
	さくらごはん	こめ・むぎ					
	さばのみっかびみかんに	さとう		さば・かつおだし	こんぶだし	みかん	
	にびたし					こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
	ぐだくさんみそしる	さといも・こんにやく でんぷん・さとう	だいたずあぶら	あぶらあげ・みそ たら	ちりめんじゃこ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ ほししいたけ・えだまめ・たまねぎ さやいんげん・きくらげ	
29 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	628 290
	みしまやさい たっぷりカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう	なす・ズッキーニ・トマト・グリーンピース たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく	
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそのは	
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	とうにゅうココアプリン		さとう・ココアパウダー			とうにゅう	
30 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	632 291
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	さわら・だいたず		レモンかじゅう・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ふるね	
	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・とうもろこし もやし・にんにく・ふるね・はねぎ	
	すいか					すいか	