



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立徳倉小学校

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＞
1 (金) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	604 268	
	なつやさいかレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも カレールウ(アレルギ-用)	あぶら	とりにく・とうにゅう			なす・トマト・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
フルーツポンチ		さとう				みかん(かんづめ)・なし パイ(かんづめ)・ぶどうかじゅう		
4 (月) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	566 303	
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・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
	ちゅうかサラダ		さとう	ごま ごまあぶら	ハム	くきわかめ		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
とうにゅうアイス		みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう				
5 (火) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	529 265	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	チンジャオロース		でんぶん・じゃがいも	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく			にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン
	わかめスープ			あぶら・ごまあぶら	かまぼこ・なると・とうふ	わかめ		たまねぎ・にんじん・はねぎ
れいとうりんご		さとう				りんご		
6 (水) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	547 364	
	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ					
		ラーメンスープ		あぶら・バター ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ			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 もやし・ふるね・にんにく
	ぎょうざ		でんぶん・さとう・こむぎこ	あぶら	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
エリンギソテー			バター			エリンギ・チンゲンサイ		
7 (木) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	541 324	
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	こんにやく・さとう		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
みそしる				とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ		
8 (金) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	613 309	
	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぶりカツ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶり			
		ごまソース	さとう	ごま				
やさいソテー			あぶら			キャベツ・にんじん		
ぐだくさんじる		こんにやく		とうふ・あぶらあげ みそ・ぎょにくすりみ	ちりめんじゃこ	だいこん・ごぼう・はねぎ・にんじん たまねぎ・さやいんげん		
11 (月) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	590 344	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに		さとう	あぶら	ぶたにく			かぼちゃ・たまねぎ・にんじん たけのこ・ふるね・グリーンピース
	みそしる				あぶらあげ・みそ	わかめ		キャベツ・えのきたけ・はねぎ
にしきふりかけ		さとう	ごま・ごまあぶら	かつおぶし・だいず	ちりめんじゃこ	にんじん		
12 (火) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	568 275	
	ごぼういり ハッシュドビーフ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく・とうにゅう			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・グリーンピース
	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
れいとうパイ		さとう				パイ		
13 (水) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	599 280	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さばのみそに		さとう		さば・みそ			ふるね
	くきわかめのきんぴら		さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ		にんじん・さやいんげん
すいとんじる		こむぎこ・でんぶん		とりにく・あぶらあげ		はくさい・にんじん・はねぎ えのきたけ		
14 (木) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	589 302	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	はっぼうさい	ぐ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	えび・いか・なると ぶたにく			キャベツ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん
		うずらのたまご			うずらのたまご			
おこのみまめ		もちごめ・さとう でんぶん	あぶら	いんげんまめ・きなこ				

* 献立は天候等により変更になることがあります。
* 15日から29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＞
15 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	573 395	
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ		
	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・さやいんげん		
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・こまつな		
	あじつきごさかな		さとう	ごま		かたくちいわし		
19 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	600 319	
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	カレールウ(アレルギー用)	あぶら	ぶたにく・とりにく だいず・とうにゅう	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		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう			スキムミルク			
20 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	524 342	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	きびなごフライ		こむぎこ・でんぷん パンこ	あぶら	きびなご・だいずこ			
	ごまあえ		さとう	ごま		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
	かきたまみそしる				たまご・あぶらあげ みそ	わかめ		とうがん・えのきたけ・はねぎ
	はまなこさんのりのつくだに		さとう・みずあめ			のり		
21 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	551 355	
	コーンライス		こめ・むぎ	あぶら				とうもろこし
	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 スキムミルク チーズ		たまねぎ・ほうれんそう マッシュルーム
	やさいのスープに		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 だいこん・パセリ
22 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	582 351	
	こくとうずまきパン		こむぎこ・こくとう さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポークビーンズ		じゃがいも・こむぎこ あぶら	バター	だいず・ぶたにく	トマト・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・グリーンピース		
	ヘルシーサラダ		こんにやく・さとう	ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	くだもの(なし)							なし
25 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	566 335	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	こんにやく・さとう でんぷん	ごま・あぶら	ぶたにく・オイスターソース (かきエキス ほたてエキス)	こまつな・ごぼう・たまねぎ しめじ・ふるね・にんにく		
	みそしる		やきふ		とうふ・あぶらあげ みそ			だいこん・はねぎ
みかんゼリー		さとう				みかん(かんづめ)		
26 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	576 355	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ	コロッケ	さといも・さとう・パン粉・こむぎ	あぶら	ぶたにく・かつおだし			たまねぎ
		ソース	さとう					
	キャベツのソテー		あぶら					キャベツ・コーン・にんじん
	おさかなだんごのスープ		でんぷん・さとう・じゃがいも		ぎょにく・とうにゅう・だいず	わかめ		はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきだけ
かきぬきチーズ					チーズ			
27 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	679 316	
	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 もやし・にんにく・ふるね とうもろこし・はねぎ		
しずおかけんさんなつとう				なつとう				
 28日(木) 三年生は給食がありません 								
28 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	613 314	
	にしよくだん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ツナそぼろ	さとう		きはだまぐろ・ぶたにく とりにく・こうやどうふ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ グリーンピース・ふるね		
		いりたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
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		だいこん・ごぼう・はねぎ・にんじん		
29 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	569 358	
	さつまいもごはん		さつまいも・こめ・むぎ					
	ハンバーグの やさいあんかけ	とうふハンバーグ	さとう	あぶら	とうふ・とりにく おから			にんじん・ふるね・にんにく
		やさいあんかけ	でんぷん	あぶら	ハム			たまねぎ・にんじん・たけのこ さやいんげん
	すましじる				とうふ・かまぼこ	わかめ		にんじん・えのきたけ・はねぎ
おつきみだんご		じょうしんこ・さとう・みずあめ						