



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＞
2 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	642 275	
	なつやさいカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも カレールウ(こむぎこ)	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・かぼちゃ・ズッキーニ
	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)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう		
3 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	574 309	
	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
	かいそういちゅうかサラダ		さとう	ごま ごまあぶら	きはだまぐろ	くきわかめ		キャベツ・きゅうり・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				
4 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	583 346	
	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 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
れんこんチップス			あぶら			れんこん		
5 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	538 268	
	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・さとう	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			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
くだもの(なし)						なし		
6 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	609 336	
	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				
やさしいソテー			あぶら			キャベツ・にんじん		
ぐだくさんじる		こんにやく・さといも		とうふ・あぶらあげ みそ・とりにく		だいこん・ごぼう・はねぎ・にんじん たまねぎ・れんこん		
9 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	581 279	
	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	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	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
れいとうパイン		さとう				パイン		
10 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	542 386	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき				さば	こなチーズ		
	エリンギソテー			バター				エリンギ・チンゲンサイ
ワンドンスープ		ワンドンのかわ(こむぎこ)	ごま	ぶたにく・ナルト	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ		
11 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	546 296	
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		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
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				
12 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	570 352	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに		さとう・でんぶん	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・あぶら	かつおぶし・だいず	ちりめんじゃこ	にんじん		
13日(金) 三年生は給食がありません								
13 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	584 316	
	にしよくだん	さくらごはん	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・でんぶん	あぶら	たまご			
ぐだくさんじる		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		

* 献立は天候等により変更になることがあります。 * 17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＞		
17 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	554 362	
	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・たまねぎ
		やさいあんかけ	でんぶん	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・えのきだけ・はねぎ		
おつきみだんご	こめこ・さとう・みずあめ							
18 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	543 391	
	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		なす・たまねぎ・はねぎ		
	あじつきごさかな	さとう	ごま			かたくちいわし		
19 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	571 384	
	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 でんぶん	あぶら	ぶたにく			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			なまあげ・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)
20 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	569 293	
	りんごチップパン	こむぎこ・さとう・グラニュー とう				スキムミルク		りんご
	メキシカンポークソテー	ポークソテー	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・とうにゅう			たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリーンピース
		フライドポテト	じゃがいも	あぶら				
	ジェリエンススープ				ベーコン			にんじん・だいこん・キャベツ・こまつな パセリ
24 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	552 271	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みしまコロッケ	コロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく			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
	ぐだくさんのスープ	さといも			ナルト	わかめ		はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきだけ ごぼう・れんこん
	のりのつくだに	さとう				のり		
25 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	581 320	
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	カレールウ(こむぎこ)	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			
26 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	543 350	
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	さとう			とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース
みそしる				なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのきだけ・こまつな		
27 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	664 319	
	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・でんぶん さとう	あぶら		さわら			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っとう				なっとう			
30 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	570 384	
	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
れいとうみかん						みかん		