



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 ^{からだ} 体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞		おもに ^{からだ} 体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
<div><div>ふるさと きゅうしょくの ひ</div><div>1 (木)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		519 286
	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	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	
	わかたけじる				とうふ・かまぼこ	わかめ	たけのこ・えのきだけ・はねぎ	
	のりのつくだに		さとう			のり		
<div><div>2 (金)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		576 308
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	むきえび・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 でんぷん	あぶら	いんげんまめ・きなこ			
<div><div>7 (水)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		586 363
	カレーうどん	うどん	こむぎこ					
		カレーじる	ルウ(小麦粉)		ぶたにく・かまぼこ	こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	ちくわのあげ		こむぎこ	あぶら	やきちくわ			
	ごまあえ		さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
<div><div>8 (木)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		546 403
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	トンドウフ		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 チンゲンツァイ	
	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	
<div><div>9 (金)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		539 346
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう	とんし	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・ふるね	
		ソース	さとう				マッシュルーム	
	こふさいも		じゃがいも					
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのきだけ・こまつな	
<div><div>12 (月)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		548 395
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぶたにくとやさいのみそいため		こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ		ふるね・たまねぎ・ごぼう・にんじん こまつな・しめじ	
	わかめスープ				なると・とうふ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ぎゅうにゅうプリン		さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク		
<div><div>13 (火)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		519 331
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さばのしおやき				さば		ふるね	
	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	
	さわにわん		はるさめ		かまぼこ・とうふ		にんじん・たけのこ・えのきだけ・はねぎ	
<div><div>ロメイン レタスの 日</div><div>14 (水)</div><div></div></div>	ロメインレタスは三島市の野菜生産者の箱根西麓(はこねせいろく)のうみんずさんたちからのプレゼントです！							522 285
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
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 グリーンピース		
ロメインレタスのサラダ		さとう	マヨネーズ(卵不使用) あぶら・ごま	ハム		ロメインレタス・きゅうり・にんじん		
<div><div>15 (木)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		542 336
	おやかどん	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	
<div><div>16 (金)</div><div></div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		531 299
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	とうふのチリソース		さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	だいず・ぶたにく とうふ・むきえび		にんにく・ふるね・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・にんじん	
	かいそういりちゅうかサラダ		さとう	ごまあぶら	ハム	くきわかめ	キャベツ・きゅうり・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	

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		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる		おもに ^{からだ} 体の ^{ちようし} 調子を整えるもとになる	
			＜きいろのグループ＞		＜あかのグループ＞		＜みどりのグループ＞	
<div>19</div> <div>(月)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		589 284
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース 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・にんじん・とうもろこし	
<div>20</div> <div>(火)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		551 307
	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 さとう	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・ふるね ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる				あぶらあげ・とうふ みそ	わかめ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
<div>21</div> <div>(水)</div> <div></div>	4年2組は給食がありません							553 280
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	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	
	こふきいも		じゃがいも					
	みそしる				あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
<div>22</div> <div>(木)</div> <div></div>	4年1組は給食がありません							526 314
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	コーンライス		こめ・むぎ				とうもろこし	
	オムレツの トマトソースがけ	オムレツ	さとう・でんぷん		たまご			
		トマトソース	さとう		ベーコン・だいず		マッシュルーム・トマト・たまねぎ	
	ポテトスープ		じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	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		
<div>23</div> <div>(金)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		579 303
	りんごチップ入りうずまきパン		こむぎこ・さとう・グラニューとう	ショートニング		スキムミルク	りんご	
	さかなのマリネ	あげさかな	でんぷん	あぶら	たら			
		マリネ	さとう				たまねぎ・きゅうり・みかんかん	
	とうにゅうのコーンポタージュ		ルウ(こむぎこ)	あぶら	ベーコン・とうにゅう・しろはなまめ		たまねぎ・とうもろこし	
<div>26</div> <div>(月)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		552 304
	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		にくみそいため	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		にんにく・にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ たけのこ・チンゲンサイ	
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご			
	だいこんのわふうスープ				ぶたにく		だいこん・にんじん・はくさい・しめじ はねぎ	
<div>27</div> <div>(火)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		553 342
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	こんにゃく・さとう		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		とうふ・たまねぎ・はねぎ	
<div>28</div> <div>(水)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		569 267
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき			マヨネーズ(卵不使用)	さけ・みそ			
	じゃがいものちゅうかサラダ		じゃがいも・さとう	あぶら・ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	すましじる				かまぼこ		にんじん・はくさい・はねぎ	
<div>29</div> <div>(木)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		549 433
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かじょうどうふ		でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		きくらげ・たけのこ・たまねぎ・にんじん こまつな	
	こんさいのごまキムチスープ		じゃがいも・さといも	ごま	こんさいいりつくね (だいず・とりにく・ぶたにく)		だいこん・にんじん・たまねぎ・ごぼう はくさい(キムチ)・はねぎ	
<div>30</div> <div>(金)</div> <div></div>	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		573 295
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とりにく だいず		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	ハム		キャベツ きゅうり・とうもろこし	