



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	おもなざいりようとそのはたらき				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>	からだ おもに体をつくるもとになる <あかのグループ>	からだ 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 (木)	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	どうにゅう		
	やさいソテー		あぶら		にんじん・キャベツ	
	わかつけじる			とうふ・かまぼこ	わかめ	
2 (金)	のりのつくだに	さとう			のり	576 308
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ちゅうかどん 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	
7 (水)	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		586 363
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	うどん	こむぎこ				
	カレーうどん カレーじる	ルウ(小麦粉)		ぶたにく・かまぼこ	こなチーズ	
8 (木)	ちくわのあげ	こむぎこ	あぶら	やきちくわ		546 403
	ごまあえ	さとう	ごま			
	はるさめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		
	トングドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		
9 (金)	はるさめサラダ				ほししいたけ・にんじん・ふるね チンゲンツアイ	539 346
	ぎゅうにゅう				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	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	
12 (月)	こふきいも	じやがいも				548 395
	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
13 (火)	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	519 331
	わかめスープ			なると・とうふ	わかめ	
	ぎゅうにゅうプリン	さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
14 (水)	さばのしおやき			さば	ふるね	522 285
	ごまあえ	さとう	ごま			
	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	
	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！					
15 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	542 336
	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	
	とうにゅうのクリームスープ	ルウ(小麦粉)・じやがいも	あぶら	とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・にんじん	
16 (金)	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				
	おやこどん	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	
17 (土)	だいこん				だいこん・えのきだけ・こまつな	519 331
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	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	
18 (日)	くだもの(ニューサマー オレンジ)				ニューサマー オレンジ	519 331
	ロメインレタス					

★19日から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。

三島市立徳倉小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき				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>			
19 (月)	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	じやがいも ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		
	ふくじんづけ	さとう					
20 (火)	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		551 307	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いろどりやさいのそぼろあん	じやがいも・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		
21 (水)	みそしる			あぶらあげ・とうふ みそ	わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
	4年2組は給食がありません						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	553 280	
	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		
22 (木)	こふきいも	じやがいも				526 314	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな		
	4年1組は給食がありません						
	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		
23 (金)	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		579 303	
		トマトソース	さとう	ベーコン・だいす	マッシュルーム・トマト・たまねぎ		
	ポテトスープ	じやがいも		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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
26 (月)	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	503	
		マリネ	さとう				
	どうにゅうのコーンボタージュ	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	552 304	
27 (火)	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ			533 342	
		にくみそいため	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		
		いたまご	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
28 (水)	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			569 267	
		ぐ	こんにゃく・さとう		ぶたにく		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		とうふ・たまねぎ・はねぎ	
	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					
29 (木)	さけのさいきょうやき		マヨネーズ(卵不使用)	さけ・みそ		573 295	
	じやがいものちゅうかサラダ	じやがいも・さとう	あぶら・ごまあぶら				
	すまじる			かまぼこ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
30 (金)	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		573 295	
	こんさいのごまキムチスープ	じやがいも・さといも	ごま	こんさい・りつね (だいす・とりにく・ぶたにく)			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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 だいす		
	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	