



# 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 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	684 273	
	なつやさいかレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	レッドムーン (じゃがいも) カレールウ・あぶら		とりにく・とうにゅう			なす・ズッキーニ・かぼちゃ トマト・たまねぎ・にんじん しょうが・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・しょうが・しそのは
	フルーツカクテル		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	
★6年生は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。								
2 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	629 400	
	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
	ブルーヨーグルト					ヨーグルト	ブルーかじゅう	
5 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	611 330	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボーどうふ		でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいたい・みそ			たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが
	ちゅうかサラダ		さとう	ごま ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	れいとうみかん						みかん	
6 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	602 280	
	ごぼういり ハッシュドポーク	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく・とうにゅう			ごぼう・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・しょうが・にんにく トマト(かんづめ)
	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
	とうにゅうアイス		みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう			
7 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	573 304	
	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・しょうが・にんにく
	じゃがいものちゅうかサラダ		じゃがいも・さとう	ごま・あぶら ごまあぶら				きゅうり・にんじん
★3年生は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。								
8 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	625 313	
	にしよくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ツナそばろ			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・しょうが
		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	
9 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	606 361	
	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・しょうが・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 えのきたけ・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					
12 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	576 281	
	ツナピラフ		こめ・むぎ	あぶら	きはだまぐろ			マッシュルーム・とうもろこし たまねぎ・グリーンピース・パプリカ
	にしよくのジャーマンポテト		レッドムーン じゃがいも	バター	ベーコン	こなチーズ		たまねぎ・パセリ
	おさかなだんごのスープ		じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	たら・とうにゅう なると	わかめ		はくさい・たまねぎ・にんじん えのきたけ
13 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	599 358	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かぼちゃのそばろに			あぶら	ぶたにく			かぼちゃ・たまねぎ・にんじん たけのこ・しょうが・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・だいたい	ちりめんじゃこ	にんじん	

### お月見を楽しみましょう

日本では、昔のこよみの8月15日の夜を「十五夜」とよび、月見だんごやすずき、さといもなどをそなえてお月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」とよんで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」としてながめてきました。今年9月10日の夜に「十五夜」のお月様を見ることができます。



★今月の給食は20回です。\*14日から30日は、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。

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。



三島市立徳倉小学校

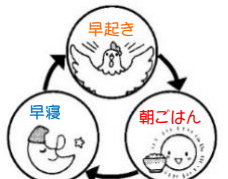
検索



三島市立徳倉小学校  
ホームページ

学校ブログ

給食



毎日の生活リズムを大切に☺

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＞		
14 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	625 308	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	はっぼうさい	ぐ	でんぷん	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 でんぷん	あぶら	いんげんまめ・きなこ				
15 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	605 403	
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	レッドムーンのにくじゃが	レッドムーン 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		
あじつきこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし			
16 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	580 352	
	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	だいち・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		
20 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	615 311	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	パーベキューチキン	さとう		とりにく	たまねぎ・しょうが・にんにく		
	やさいのごまドレッシング	さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン	こまつな・たまねぎ・にんじん えのきたけ			
 ★5年生は、自然教室のため給食はありません。							
21 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	686 331	
	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・だいち	レモンかじゅう・たまねぎ・にんじん さやいんげん・しょうが		
	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・しょうが 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				
22 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	598 349	
	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		こまつな・ごぼう・たまねぎ しめじ・しょうが・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 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	576 360	
	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・にんにく マッシュルーム・しょうが
やさいのスープに	じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん だいこん・パセリ		
27 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	632 466	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	わかさぎフライ	こむぎこ・でんぷん パンこ・コーンフラワー	あぶら	わかさぎ			
	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			
28 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	649 299	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ	しょうが		
	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・でんぷん		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		
29 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	612 328	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりとポテトのなかよしあえ	じゃがいも・でんぷん さとう	ごま・あぶら	とりにく・だいち とりレバー			ほうれんそう・しょうが・にんにく
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ			たまねぎ・はねぎ
かつおぶしかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし・いわしぶし				
30 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	633 322	
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	カレールウ	あぶら	ぶたにく・とりにく だいち・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			