



7月こんだてよていひょう



令和7年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 25.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじのおろしがけ	でんぷん・こめこ・さとう	あじ	だいこん・しょうが	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん はねぎ	
2	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・さやいんげん	
		おこのみまめ	さとう・でんぷん・もちげんまい	しろいんげんまめ		
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 18.8
		カレーピラフ	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	こなチーズ・ベーコン	たまねぎ	
		やさいスープ		ポークウインナー	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・キャベツ パセリ	
		にゅうさんきんいんりょう	ヤクルト			
4	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 19.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なすいりマーボドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	しょうが・にんにく・ほししいたけ・たまねぎ なす・たけのこ・はねぎ	
		もずくスープ	ごまあぶら	もずく・なると	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	7月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 23.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし・たまねぎ クリームコーンかん・はねぎ	
		たなばたデザート	さとう	とうにゅう		
	8火	JAふじ伊豆さんよりみしばれいしょをプレゼントしていただきます。				605 22.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・こまつな・はねぎ	
	9水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 24.4
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマトかん・パセリ	
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		ラムネがたチーズ		チーズ		
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 28.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら	さわら・だいず	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
		こふきいも	じゃがいも			
		とうふとチンゲンサイのスープ	あぶら・でんぷん	とうふ・ベーコン・かまぼこ	チンゲンサイ・たまねぎ	
11	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 22.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハンバーグオニオンソース		とりにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・トマトペースト・しょうがペースト トマトピューレ	
		キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
		コーンスープ	こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーンかん ほうれんそう	
14	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 27.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズ		さば・チーズ		
		こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		けんちんじる	じゃがいも・でんぷん	とうふ	こんにゃく・ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 25.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	ばいにく	
		かぼちゃのにもの	でんぷん・さとう	とりにく	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース	
		かきたまみそしる		たまご・わかめ・はねぎ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 25.3
		あげばん	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう		
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
		フルーツジュレ	アセロラジュレ		ももかん・パインかん・みかんかん りんごかん	
17	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 23.0
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		なつやさいかレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	こなチーズ・ぶたにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	

1日(火)・・・4-3 三島めぐり
2日(水)・・・4-2 三島めぐり
3日(木)・・・4-1 三島めぐり 6年三島歴史めぐり



8日のじゃがいもはJAふじ伊豆さんより無償でいただきます。



バランスの良い食事をして、暑い夏も元気に過ごしましょう!!

