

6月こんだてよていひょう



2023年

三島市立山田小学校

ひ ら な ま な り ひ	よう び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I n t e r n e t - k c a l た ん ば く し つ (g)
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜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 <small>しよくひん</small>	
1	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
		コーンポテト	あぶら・じゃがいも		とうもろこし	
		にくだんごスープ	でんぷん・パンこ・はるさめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
2	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 24.2
		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・えび	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ・キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
		うすらのたまご		うすらたまご		
		わかめスープ	ごまあぶら・ごま	わかめ・とうふ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ	
てつぶんヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
6	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 27.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのレモンしょうゆあえ	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	しょうが・レモンかじゅう・にんじん・グリーンピース	
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
7	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 25.1
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		みそラーメンスープ	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ・キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
		ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・にんじん	
8	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 25.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきにくどんのぐ	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	ぶたにく	ももかん（おうとうかん）・しょうが ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			ニューサマーオレンジ	
9	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 21.8
		なめし	こめ・むぎ・あぶら	かつおぶし	あおな	
		たちうおフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		おざく	こんにやく・さとう・じゃがいも	あぶらあげ	だいこん・にんじん・しめじ	
12	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 17.7
		カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
		カレーライス	あぶら・カレールウ・じゃがいも	だっしふんにゅう・こなチーズ・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
13	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶりのフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ぶり		
		ごまソース	ごま・さとう			
		ツナソテー	あぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな	
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ			
14	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 24.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし	
		わんだんスープ	わんだん・ごまあぶら	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
くだもの			すいか			
15	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのみりんぼし	さとう	さわら		
		れんこんとごぼうのきんぴら	あぶら・さとう・こんにやく・ごま	さつまあげ	れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	

お知らせ

・29日（木） 6年生は校外学習のため給食がありません。



ひ ち 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			I 3 kg - (kcal) たん ぱ く し つ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<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 <small>しょくひん</small>	
16 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	えびととうふのチリソース	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・えび・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・はねぎ ・ほししいたけ・たけのこ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	いわし		
☆ 6月19日から23日までふるさと給食週間 ☆					
19 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 27.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ	なす・はねぎ	
	けんないさんなっとう		なっとう・かつおぶし(たれ)	りんごす(たれ)	
20 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540 19.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ・あぶら	さば・いわし・たら・ぎょかいエキス	せんちゃ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
21 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 23.3
	ロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
	メキシカンポークソテー	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・マッシュルーム・グリーンピース	
	メキシカンポークソテー(じゃがいも)	あぶら・じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ・こまつな	
22 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 22.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・でんぷん・さとう	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな		
しらすいりしゅうまい	さとう・でんぷん・こむぎこ	しらす・すけとうたら・だいすたんぱく・ほたてエキス・かきエキス	たまねぎ・キャベツ・しょうが		
エリンギのいためもの	あぶら		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ		
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・はねぎ		
26 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 20.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ごほういりハッシュドポーク	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	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう ・トマトかん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	しずおかけんさんみかんゼリー	さとう		みかん	
27 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 25.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	にんじん	
	こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	トマトマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリ・トマトかん・パセリ	
28 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 21.5
	コーンピラフ	こめ・むぎ・ごま・あぶら		とうもろこし・たまねぎ・グリーンピース	
	チリコンカン	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ ・マッシュルーム・トマトかん	
	キャベツときゅうりのちゅうかサラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	あじさいゼリー	さとう・みずあめ		ぶどうかじゅう	
29 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 20.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまかほすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かほすかじゅう・レモンかじゅう	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
30 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 18.1
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	みしまコロケ	あぶら・じゃがいも・パンこ・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

今月の給食は21回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

☆ふるさと給食週間☆

6月19日～23日は、ふるさと給食週間です。ふるさと給食週間とは、三島市でとれる地場産物や静岡県内産の食材を給食に多く取り入れる週間です。給食を通じて静岡県や三島市の良いところをさがしてみましょ。

