

5月 こんだてよていひょう

藤沢市立片瀬小学校



こんげつのきゅうしょくもくひょう

▶きゅうしょくのあとかたづけもじょうずにしましょう！

日曜	 こんだてめい 	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
		黄 	赤 	緑 		
1水	いぬパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー あまなつみかん ぎゅうにゅう 	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ さやいんげん コーン あまなつみかん	570 24.1 24.9 2.4	
2木	ごはん さわらのてりやき はりはりづけ ぶたじる ぎゅうにゅう てりやきはお魚メニューの 中で人気の味つけです！	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	さわら こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きりほしだいこん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	564 28.5 17.2 2.2	
7火	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃもとりにく だいず とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	580 28.6 20.1 2.2	
8水	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ たけのこ レタス れいとうみかん	557 23.1 20.6 2.4	
9木	けんちんうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう 1年に1回だけの登場！	ソフトめん あぶら じゃがいも よもぎだんご さとう	とりにく あぶらあげ あすき ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	642 25.4 14.2 2.2	
10金	★1年生・6組そら豆のさやむき★ とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ ぎゅうにゅう 	こめ もちこめ あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい そらまめ	564 23.8 17.6 1.8	
13月	ロールパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	みんなでがんばります！		メルルーサ チーズ ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが コーン トマト バナナ	553 33.7 21.8 2.4
14火	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	チーズが	パン あぶら じゃがいも こめ むぎ あぶら さとう	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく はくさい	547 23.5 17.6 1.6
15水	コッペパン マカロニグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	合い挽き肉で つくります🍴🍴	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン えだまめ	602 26.1 23.9 2.4
16木	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	きゅうりが びっくりするほど おいしい🍷	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	657 26.5 16.4 2.5
17金	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが	546 20.3 14.0 1.4

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
20月	セサミトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	561 23.1 24.4 2.4
21火	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすらたまご あさり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ もやし ながねぎ れいとうみかん	551 19.7 15.6 2.8
22水	パンズパン ハンバーグ バランスパッチリとうにゅうスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ みしょうかん	598 30.1 25.7 2.8
23木	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにつく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	567 22.5 19.2 1.6
24金	えだまめごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ スッキーニ きゅうり トマト こまつな	583 23.8 20.3 3.0
27月	ふじさわコッペパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ バナナ	562 24.4 21.2 2.9
28火	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ	さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	582 24.5 25.5 2.5
29水	マーボーどん もやしのナムル れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん れいとうみかん	620 28.2 19.8 2.0
30木	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にら	610 26.1 16.5 2.6
31金	ツアيفアン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま	ぶたにく かえりじゃこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな えのきだけ しょうが	567 27.4 21.1 2.3

★材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

献立表食材の記載について(お知らせ)

※スープは「鶏がら」と「豚骨」、だし汁は「さばけずり節」でとっています。

※たまごは「鶏卵」、あおなは「こまつな又はほうれんそう」、かたくりこは「ばれいしょでんぶん」をつかっています。

