



カミカミメニューやゆめコンテストにゆしょうメニューがとうじょう！おたのしみ！

こんげつのもくひょう  
てをきれいにあらひましよう



2022年6月 藤沢市立俣野小学校

ひょうび	こんだてめい	さいりの食品		あかの食品		みどりの食品		エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ や ちから になる エネルギーになる	からだをつくる ちやにく ほね になる	からだをつくる ちやにく みそ	からだのちようしをととのえる びょうきをふせぐ			
1 すい	みそビビンバ ビーフンスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま ビーフン アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えび	にんにくしょうが ごぼう にんじん もやしこまつな たら たまねぎ えのきだけ	635 24.7 19.7 2.0			
2 もく	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり えび うずらたまご あかえんどうまめ	にんじん たまねぎ たけのこしめじ もやし キャベツ リンゴ みかん おうとう かんてん	655 24.2 26.6 2.2			
3 きん	ざっくごはん ししゃものひもの だいのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめ くらまい むぎもちきび ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	624 26.0 19.1 2.6			
6 げつ	じゃごごはん いりどり すましじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく だいず なると とうふ わかめ	あおじそしょうが ごぼう にんじん あおな たけのこ こんにやく さやえんどう えのきだけ	574 24.9 16.6 2.6			
7 か	しゃきしゃきそば ひじきのかきたま れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ たまご	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん あおな れいとうみかん	599 23.4 14.8 1.8			
8 すい	しょうなんしらすトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう しょうなんしらす チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	560 22.0 19.5 2.7			
9 もく	ソフトめんカレーなんばん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	めん さとう でんぱん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ あおな	672 29.2 18.9 2.9			
10 きん	ジャンバラヤ あさりのチャウダー ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あさりしろういげんまめ だっしふんにゅう	にんにくセロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ ブルー	669 25.1 20.2 2.3			
13 げつ	ソフトフランスパン カレーシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろういげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース アムスメロン	600 23.9 20.7 2.3			
14 か	こまつなチャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぱん アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン たまご しょうなんしらす かえりじゃこ	ながねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい もやし ぶたにく とうふ	596 27.6 21.1 2.5			
15 すい	ジャーマンポテトサンド (ふじさわコッパパン) なつやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ トマト ズッキーニ キャベツ にんじん バナナ	576 22.3 19.8 2.9			

カミカミしゅうかん

よくかんでたべよう！

にしまたの西俣野のくらまい

ちいさめのすいか

とれたてしらす

わかめ

しんメニュー

2ねんせいがかわむきします

しんメニュー！ほねまでせんがたべられます

ひょうび	こんだてめい	さいりの食品		あかの食品		みどりの食品		エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ や ちから になる エネルギーになる	からだをつくる ちやにく ほね になる	からだをつくる ちやにく みそ	からだのちようしをととのえる びょうきをふせぐ			
16 もく	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん ごま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ みそ しらたき えのきだけ かねぎ	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん	601 27.7 19.1 1.8			
17 きん	やさいたつぶりツナのガバオライス かきたまスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ ベーコン たまご えのきだけ パセリ バジル	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	631 23.7 18.0 2.0			
20 げつ	くるパン ぶたにくとやさいのスープに こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリーンピース こだますいか	573 23.2 18.4 2.1			
21 か	チャーハン ごもくスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご えび	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ	574 22.7 16.9 2.5			
22 すい	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら よしのじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま でんぱん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく あおな たけのこ ながねぎ さやいんげん	633 29.2 21.5 2.4			
23 もく	ドライカレー キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ キャベツ	681 27.1 23.3 2.1			
24 きん	ちゅうかどん わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご えび わかめ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ さやえんどう あおな	566 22.6 14.7 2.7			
27 げつ	ミルクパン ポテトグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく しろういげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ グリーンピース	652 26.7 23.7 2.6			
28 か	いためビーフン パインとアーモンドのケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎこ さとう バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう パイン れいとうみかん	667 20 25.5 1.8			
29 すい	ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ むしとうもろこし ぎゅうにゅう	パン マーガリン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	にんにくセロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし	596 22.3 23.1 2.4			
30 もく	ごはん こまつなふりかけ あじのバリバリあげ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおあげ あじ とうふ あぶらあげ	こまつな ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ えのきだけ	606 25.5 21.9 2.3			

☆オイスターソースを使用します。

\*材料の都合により献立を変更することがあります。