

2023年

5月 こんだてよていひょう



藤沢市立六会小学校

日にち	こんだてめい 	きいろの食品 ねつやちからになる	あかの食品 ち・にく・ほねになる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
					脂質(g)
					塩分(g)
1月	セサミトースト ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう こま じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	645 21.9 28.6 2.3
2火	ごはん かつおのごまからめ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま	かつお ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	622 33.1 21.8 1.9
8月	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 れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン れいとうみかん	602 24.4 17.8 1.6
9火	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんのごまあえ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま あぶら じゃがいも	ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん こんにゃく しめじ えのきだけ ながねぎ	553 24.1 19.4 2.3
10水	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ ゆでそらまめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう こま 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	543 23 16.9 1.8
11木	ぶどうパン 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 みしょうかん 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 だけのこ レタス みしょうかん	604 25.8 21.8 2.6
12金	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なると わかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	603 23.4 11.3 2.2
15月	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 こまあぶら こま	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが	530 20.2 13.7 1.5
16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	ぶたにく うずらたまご えび 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 だけのこ ながねぎ れいとうみかん	537 21.8 13.2 2.9
17水	えだまめごはん なつやさいのすばた はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり スッキーニ トマト あおな	571 20.4 17.6 2.3

コロコロのかつおに かつおをまぶし油で揚げて、タレとごまをからめます

1ねんせいにそらまめのさやむきをしてもらいます！

よもぎだんごに、手作りのあんこをからめます。

ふじさわランチ

★材料の都合により、献立および使用食材を変更することがあります。



<栄養士交代のお知らせ>

栄養士 村上が産休に入るため、5月より、栄養士 上田に代わります。
よろしくお願いいたします。



日にち	こんだてめい 	きいろの食品 ねつやちからになる	あかの食品 ち・にく・ほねになる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
					脂質(g)
					塩分(g)
18木	こめころールパン 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	パン あぶら じゃがいも	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	655 38.1 24.1 2.8
19金	ソフトめんミートソース バイクドポテト ブルー ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブルー	648 25.7 16.7 2.5
22月	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	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	600 29.1 20.5 2.1
23火	ごはん さばのひもの いとこんぶのいために みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら さとう じゃがいも	さば こんぶ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	586 24.2 24.5 2.8
24水	ツアيفアン アーモンドフィッシュ にらたまスープ 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 かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ こまつな にら	541 26.2 20.3 2.1
25木	くろパン マカロニグラタン さんしょくソテー バナナ ぎゅうにゅう	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 えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン さやいんげん バナナ	677 28.8 21.2 2.5
26金	サンマーメン(ホットラーメン) あげきょうざ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ こまあぶら さとう きょうざのかわ	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 れいとうみかん	640 26.5 16.5 2.6
29月	ふじさわロールパン ポークビーンズ イエローキングメロン 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 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 イエローキングメロン	564 25.1 20.5 2.5
30火	ごはん ふりかけ ちくぜんに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶし ちりめんじゃこ のり とりにく だいず わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ あおな	570 25.6 17.4 2.8
31水	ドライカレー やさしいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	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 もやし	647 28.1 20.6 2.0

野菜たっぷり！
たまねぎとキャベツのあまみでおいしくです！

ふじさわランチ

ふりかけも手作りで！