

5月 こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(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(病気をふせく)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)
1	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ あぶらさとう ごま	かつおだい すみそわか めぎゅう にゅう	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのき だけ あおな	623 30.9 21.3 2.0
2	ツアイファン 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 ごめあぶら 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 めぎゅう にゅう	にんじん だけの こまつな えの き だけ しょうが	567 27.4 21.1 2.3
7	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう	とりにく だ いす あぶら あげ かつお ぶし ぎゅう にゅう	しょうが ごほう にんじん だけの ここん やく さ やい んげん はく さい	551 23.9 17.8 1.6
8	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに 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 いす とうふ みそ わかめ めぎゅう にゅう	しょうが ながね ぎ ごほう にん じん だい こん こん やく	569 29.0 18.7 2.2
9	ソフトめんけんちんうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	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 あずき ぎゅう にゅう	しょうが ごほう にんじん だい こん しめじ ながね ぎ	679 26.5 14.3 2.2
10	サンドパン 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 だいす とう いす ぎゅう にゅう	にんじん たまね ぎ キャベツ み しょうかん	647 30.2 29.9 2.8
13	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 さとう 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 れい とう みかん	605 24.5 21.4 2.5
14	とりにくとごほうのおこわ とうふスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめもち ごめあぶら 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 ごほう 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
15	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	とりにく ぎゅう にゅう う えび	たまね ぎ マッ シュ ル ーム グ リ ン ピ ース キャ ベ ツ コー ン	571 22.7 19.2 1.6
16	ソフトめんミートソース バイクドポテト みしょうかん 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 オリーフ ォ	ぎゅう にく ぶた にく い り だい す ぎゅう にゅう	にんじん たまね ぎ キャベツ ト みしょう かん	687 27.5 17.3 2.5
17	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 パナナ 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 す ぎゅう にゅう	たまね ぎ マッ シュ ル ーム パ セ リ にん にく にん じ ょう が コー ント マ ト パ ナ ナ	620 35.3 23.5 2.6
20	セサミトースト にくだんごスープ パナナ 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 パ ナ ナ	576 23.3 24.5 2.4

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(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(病気をふせく)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)
21	マーボーどん 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 ごま あぶら ごま	ぶた にく み ぶら さ とう り め ん じゃ こ ぎ ゅう	しょうが にん じ ょう が な が ね ぎ も やし こ まつ な に ん じ ん	596 28.3 19.8 2.0
22	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	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 ぼ し だ い こん だ い こん し め じ え の き だ け な が ね ぎ	580 30.5 18.2 2.2
23	えだまめごはん なつやすみのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう かたくり こ あぶら	ぶた にく ご ま あ ぶ ら さ とう か た く り こ あ ぶ ら	えだ まめ にん じ ん た ま ね ぎ ス ッ キ ー こ ぎ ゅう り ト マ ト こ まつ な	583 23.8 20.3 2.2
24	ソフトフランスパン マカロニグラタン さんしょくソテー れいとうみかん 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	パン あぶら とりにく しろ ご ま カ ロ ニ パン こ	たまね ぎ にん じ ん マ ッ シュ ル ーム パ セ リ コー ン グ リ ン ピ ース れ い とう み か ん	623 26.5 21.6 2.4
27	ぶじさわロールパン ポークピーズ 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 パ ター こ む ぎ こ	ぶた にく だ い す ペ ー コン ぎ ゅう にゅう	にん じ ん た ま ね ぎ にん じ ん マ ッ シュ ル ーム キャ ベツ パ ナ ナ	611 26.5 22.3 2.8
28	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 ず 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 だ け の こ も やし な が ね ぎ れ い とう み か ん	551 19.7 15.6 2.8
29	ごはん 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 き ゅう にゅう	こまつ な にん じ ん キャ ベツ ご ほう だ い こん し ら た き え の き だ け こ ね ぎ	582 24.5 25.5 2.5
30	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	ぶた にく ぎ ゅう にゅう	にん じ ん 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	646 27.2 16.6 2.6
31	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 す ぎ ゅう にゅう	にん じん た ま ね ぎ グ リ ン ピ ース き ゅう り しょう が	550 20.6 14.1 1.4

- ★ 都合により献立内容を変更することがあります。
- ★ 給食費の引き落としは、2年～6年生は、4・5月分7月1日曜日にて¥9000です。1年生は4月分¥1890+5月分¥4500=¥6390です。通帳残高のご確認をお願いします。
- ★ 給食用の白衣は、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけをお願いします。

こんげつのもくひょう
きれいに てをあらってたべよう!

