



# こんだてよていひょう



2022/05/27 藤沢市立大道小学校

日 曜	こんだてめい	黄 熱や力の もとになる (エネルギー になる)	赤 体をつくる (血・肉・骨 になる)	緑 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)	糖質 (g)
1 水	ピーンバ ビーフンスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま ビーフン	ぶたにく みそ えび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきだけ にら	660	25.1	19.8	2.0
2 木	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あさり うすらたまご えび あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ しめじ もやし おうとうかん みかんかん キャベツ パインかん かんてん	655	24.2	26.6	2.2
3 金	ざっこくごはん 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 もちこめ むぎ きび ごま さとう じゃがいも	ささげ ししゃも ぶたにく だいす あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	631	26.4	19.1	2.6
6 月	カレーなんばん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう か たくりこ あぶら ごま	ぶたにく だいす こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ あおな	707	30.5	18.8	2.9
7 火	しゃきしゃきそば かきたまじる 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	とりにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	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 水	ごはん さけのおやき 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 じゃがいも さとう ごま かたくりこ	さけ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく だけのこ さやいんげん あおな ながねぎ	649	31.3	22.3	2.4
9 木	じゃこトースト 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	しらす チーズ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	601	22.6	19.5	2.8
10 金	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	ベーコン ぶたにく あさり しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	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 月	じゃこごはん 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	ちりめんじゃこ とりにく だいす なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく あおな さやえんどう えのきだけ	574	24.9	16.6	2.6
14 火	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	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース アムスメロン	600	23.9	20.7	2.3
15 水	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 かたくりこ ごま	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ 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	601	27.7	19.1	1.8

かみかみメニュー

日 曜	こんだてめい	黄 熱や力の もとになる (エネルギー になる)	赤 体をつくる (血・肉・骨 になる)	緑 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)	糖質 (g)
16 木	シャーマンポテトサンド 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	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん スッキーニ キャベツ トマト バナナ	576	22.3	19.8	2.9
17 金	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 かたくりこ	ぶたにく えび うすらたまご とりにく 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 さやえんどう あおな	578	22.5	15.8	2.7
20 月	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 あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリンピース にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ れいとうみかん	574	22.7	16.9	2.5
21 火	ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ とうもろこし ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ 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 トマト パセリ とうもろこし	588	22.4	22.3	2.4
22 水	ごはん きんめだいのてりやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	きんめだい とうふ み そ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにやく	594	27.0	17.0	2.3
23 木	いためピーフン 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 ピーフン ごまあぶら さとう ごむぎこ バター アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	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 パインかん れいとうみかん	667	20.2	25.5	1.8
24 金	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	ぶたにく チーズ いりだいす 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	716	27.8	23.4	2.1
27 月	ごはん 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	ちりめんじゃこ かつおぶし あじ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こまつな ごぼう にんじん だいこん こんにやく えのきだけ ながねぎ	598	25.4	20.9	2.3
28 火	くろパン 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	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース こだますいか	570	23.1	18.2	2.2
29 水	ぶたにくどん とうがんとろとろちゅうかスープ 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 ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく にんじん りんご とうがん ながねぎ れいとうみかん	654	25.1	18.2	2.4
30 木	ロールパン 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	ベーコン とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	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	693	26	27	3



2年生がトウモロコシの皮をむきます

(食べ残し調べなし)

※こんだてよていひょうの内容は、物資等の都合により変更になる場合があります。

**6がつのきゅうしょくもくひょう：**  
**しょくじのときはせいけつにしましょう！**