

# 5月 こんだてよていひょう

藤沢市立石川小学校

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨になる) <b>赤</b>	体の調子をととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
2月	サンドパン ハンバーグ キャベツとベーコンのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	ハンバーグ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ バナナ	655 29.1 28.3 2.7
6金	ごはん かつおのごまがらめ 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 こま じゃがいも	かつお あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきだけ	679 33.5 21.6 1.9
9月	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ (新) ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう マカロニ	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 にんにく ズッキーニ なす トマト ブルーン	669 24.1 20.3 1.6
10火	ソフトフランスパン 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 バナナ 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 バナナ	645 25.6 21.8 2.6
11水	ごはん かじきのこうみやき いとこんぶのいために 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	かじき こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	607 30.3 17.0 2.4
12木	ソフトめんミートソース いんげんとじゃこのアーモンドあえ 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 こま こまあぶら アーモンド	ぶたにく おから ちりめんじゃ こ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん みしょうかん	668 29.4 17.9 3.0
13金	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こま こまあぶら	ぶたにく だいす 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 れいとうみかん	610 20.6 13.8 1.5
16月	マーボーとうふどん 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 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	621 27.6 19.0 2.2
17火	ロールパン メルルーサのチーズやき やさいスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ れいとうみかん	580 32.4 21.1 2.8

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨になる) <b>赤</b>	体の調子をととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)
		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)
18水	ちゅうかおこわ ワントンスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら さとう こま ワントンのかわ	とりにく さくらえび ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ もやし キャベツ ながねぎ あおな そらまめ	560 22.6 14.7 2.6
19木	ごもくうどん(ソフトめん) 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 あすき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	658 24.5 11.5 2.3
20金	しらすごはん (新) なつやすいのすぶた 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	しらす ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり ズッキーニ トマト あおな	628 21.9 17.1 2.4
23月	ごはん ふりかけ ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こま じゃがいも さとう こまあぶら	ちりめんじゃ こ とりにく だいすのり ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ 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 こまつな もやし	600 23.4 16.3 2.2
24火	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー 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 えび チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン バナナ	690 26.4 23.6 2.7
25水	ごはん さばのヤニヨムカンジャンかけ ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま こまあぶら かたくりこ	さば とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	646 29.6 23.2 2.1
26木	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら 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 さやいんげん キャベツ ながねぎ にら れいとうみかん	698 27.7 16.7 2.6
27金	コンコンずし にまめ みそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう こま	あぶらあげ きんときまめ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ とうがん えのきだけ あおな	615 21.9 16.3 2.4
30月	ツァイファン ちゅうかとうふスープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう こまあぶら はるさめ こま かたくりこ アーモンド	ぶたにく とうふ かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ こまつな たまねぎ キャベツ もやし	606 27.2 20.0 2.2
31火	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 だいす 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	611 25.2 20.5 2.5

★ 献立は都合により変更になることがあります。

