

6月 こんだてよていひょう

藤沢市立鵜南小学校



日 曜	こんだてめい	熱やかの もことになる (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)	糖質 (g)
1	ごはん いりどり いそかあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく だいすのり ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく こまつな もやし	550	24.2
2	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー パナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめ ごまきこ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ パナナ	622	24.4
3	ピピンバ ちゅうかとうふスープ 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 アーモンド はるさめ	ぶたにく みそ とうふ 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 はくさい れいとうみかん	629	25.5
4	かたやきそば フルーツみつまめ 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 うすらたまご えび あさり みかんかん おうとうかん かんでん	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん	638	25.1
5	ざっこくごはん ししゃものひもの だいすのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめもちこめ むぎきび ごま さとう あぶら じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいす とうふ みそ あぶらあけ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	606	29.0
8	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ ぎゅうにゅう (ふじさわランチ)	こめむぎ あぶら パター ごまきこ 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 えび あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく スッキーニ なす トマト	584	23.8
9	ロールパン さけのチーズやき こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも かたくりこ	さけ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん えのきだけ キャベツ	643	34.1
10	ごはん ぶたにくとやさいのにも きりほしだいこんのごまあえ 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 ごま	ぶたにく だいす ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのここんにやく キャベツ こまつな きりほしだいこん れいとうみかん	602	23.3
11	ジャンバラヤ バランスパッチリとうにゅうスープ パナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも	ベーコン ウィンナー だいす とうにゅう 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 キャベツ パナナ	614	21.3
12	かきたまうどん(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	とりにく たまご わかめ 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 ながねぎ あおな	719	35.0
15	ごはん こうやどうふのみそに にびたし れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ こうやどうふ あぶらあけ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ しめじ あおな キャベツ れいとうみかん	616	30.6

カミカミしゅうかん

日 曜	こんだてめい	熱やかの もことになる (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)	糖質 (g)
16	ソフトフランスパン ポークビーンズ アムスメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター ごまきこ	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 アムスメロン	569	26.3
17	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう じゃがいも	たちうお あぶらあけ とうふ あさり みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	597	27.6
18	とりにくとごぼうのおこわ かきたまじる えだまめ ぎゅうにゅう (かながわランチ)	こめもちこめ あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ あおな えだまめ	566	24.2
19	ジャージャーめん じゃがバター ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ パター じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ コーン	683	29.6
22	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 ごま かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご さくらえび わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ 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	615	25.8
23	サンドパン フィッシュサンド(セルフ) ゆでやさい マンハッタンクラムチャウダー ぎゅうにゅう	パン ごまきこ かたくりこ あぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ あさり ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト パセリ	574	31.1
24	ドライカレー キャベツとじゃこのアーモンドあえ ブルー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら ごまきこ ごまあぶら さとう アーモンド ごま	ぶたにく いりだいす チーズ ちりめんじゃこ 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 ブルー	676	30.5
25	コンコンずし にまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあけ きんときまめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たけのこ ながねぎ あおな	620	25.0
26	ソフトめんミートソース ガーリックポテト パナナ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さとう ごまきこ じゃがいも バター	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 トマト にんにく パナナ	699	28.7
29	チャーハン ワントンスープ 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 ワントンのかわ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん もやし キャベツ あおな れいとうみかん	564	23.5
30	しらすトースト (ふじさわランチ) トマトのスーパゲッティ とうもろこし ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら スパゲッティ	しらす チーズ あおのり ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト パセリ とうもろこし	592	26.3

30日(火)は2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれる予定です。

※材料の都合で献立を変更することがあります

