



# 6月 こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校

日	こんだてめい	熱やカのもとになる (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)
1	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 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	600 28.9 22.3 2.4
2	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	633 25.6 21.8 2.0
3	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 こむぎこ 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 バナナ	622 24.3 25.0 2.4
4	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 うずらたまご 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 もやし キャベツ バインかん みかんかん おうとうかん かんてん	637 25.1 27.4 2.2
5	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 だけのこ こんにゃく こまつな もやし	550 24.2 18.3 1.6
8	【ふじさわランチ】 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	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 あさり	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース なす スッキーニ トマト	583 23.8 18.6 1.6
9	ごはん ぶたにくとやさいのにももの きりぼ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 だけのこ こんにゃく キャベツ こまつな きりぼしだいこん れいとうみかん	602 23.3 16.4 1.9
10	ロールパン さけのチーズやき こぶきいも 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 キャベツ マッシュルーム にんじん えのきだけ	643 34.1 28.6 2.5
11	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 22.8 2.9
12	ジャンバラヤ バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ベーコン だいす ウィナー 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	604 21.1 21.1 2.5
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 あぶらあげ 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 だけのこ しめじ キャベツ あおな れいとうみかん	640 31.0 23.7 2.3

カミカミ週間



たまねぎ、トマト  
スッキーニが市産です！

5年生 給食なし



日	こんだてめい	熱やカのもとになる (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)
16	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 あぶらあげ 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	596 27.6 24.3 1.7
17	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 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 アムスメロン	568 26.3 21.4 2.5
18	ジャージャーめん(ホットラーメン) 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 バター 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 だけのこ さやいんげん コーン	683 29.6 19.3 2.3
19	【食育の日/ふじさわランチ】 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	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 18.6 1.9
22	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす チーズ 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 コーン えだまめ	647 28.4 23.4 1.8
23	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	あぶらあげ 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 だけのこ ながねぎ あおな	620 25.0 19.5 2.3
24	【ふじさわランチ】 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 たまねぎ にんじん トマト とうもろこし	567 23.1 23.0 2.3
25	ぶたにくどん とうがんの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 わかめ さくらえび 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	619 25.8 20.8 2.3
26	サンドパン フィッシュサンド 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 こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン あさり しろいんげんまめ 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	573 31.1 21.5 2.6
29	チャーハン ワンタンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	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 あおな にんじん もやし キャベツ パナナ	562 23.3 16.7 2.4
30	ごはん あげじゃがいものそばろに みそしる プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく わかめ いりだいす とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく ながねぎ グリーンピース キャベツ プルーン	584 21.7 16.0 2.1

こんげつのもくひょう よくかんで食べよう!