

# 6月のこんだてよていひょう

藤沢市立大清水小学校

## ★ お知らせ ★

- ・献立は都合により変更になることもあります。
- ・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵の事です。



日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる(エネルギーになる)	からだをつくる (ち・にく・ほねになる)	からだのちようしをと とのえる(びようきをふせく)	エネルギー (kcal)	ひとつこと
					たんぱく質 (g)	
1月	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 だいろ 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	551 24.1 18.3 1.6	ごはんとおかず はこうこにたべ るとおいしいよ
2火	かたやきそば フルーツみつめめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あ ぶら さとう かた くりこ	ぶたにくうずら たまご えび あさ り あかえんどう まめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ た けのこ やし キャバツ パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	640 24.9 27.8 2.2	カミカミメ ニューです。め んはよくかんで ね!
3水	ビビンバ ちゅうかとうふスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	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 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	551 32.8 33.2 2.1	5ねんせい やつがだけ
4木	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリブオイル 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 パセリ パナ ナ	622 24.4 25.0 2.4	5ねんせい やつがだけ
5金	ざっくごくごはん ししゃものひもの だいろのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ もちごめ 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 だいろ 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 やく だいにん しめじ えのきだけ ながねぎ	606 29.0 22.3 2.4	カミカミメ ニューです
8月	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそめめ 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 だいろ 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 こまつな	719 35.0 22.8 2.9	まめまめみそめ めには、だいろ のなまが3つ 使われています す! なにか な?
9火	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 マッシュルー ム グリンピース にんに く ズッキーニ なす トマ ト	583 23.8 18.6 1.6	カレーあじのご はんは白イルウ がよくあいます よ
10水	ごはん ぶたにくとやさいのにも 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 だいろ 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 バツ きりぼしだいこん こまつな れいとうみか ん	603 23.3 16.3 1.9	きりぼしだいこ んはカルシウム がたっぷり!
11木	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 キャバツ	643 34.1 28.7 2.5	さけはパンと いっしょにたべ るとおいしいよ
12金	ジャンバラヤ バランスパッチリと 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 ウィ ンナー だいろ 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 キャバツ パナナ	615 21.3 21.1 2.5	ジャンバラヤは アメリカのりよ うりです
13土	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 いろ 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 パセリ コーン さやいんげん	643 27.4 22.6 1.8	どようさんか んのひはみんなの すきなカレーで す!

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる(エネルギーになる)	からだをつくる (ち・にく・ほねになる)	からだのちようしをと とのえる(びようきをふせく)	エネルギー (kcal)	ひとつこと
					たんぱく質 (g)	
16火	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 たけのこ しめじ こまつな キャバツ れい とうみかん	640 31.0 23.7 2.3	こうやどうふは しょくもつせん いもたっぷり えいようまんて んです
17水	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 もちごめ 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 こまつな えだまめ	566 24.2 18.6 1.9	かながわラン チ 食育の日 (19日)
18木	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 バ ター こむぎこ	ぶたにく だいろ 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	メロンのかせつ にはなりました (ひとくちサイ ズですが...)
19金	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 キャバツ にん じん こまつな	596 27.6 24.3 1.7	たちうおは ほそながい すかなです
22月	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 バター じゃ がいも	ぶたにく 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	692 28.6 20.2 1.9	ジャージャーめ んはよくまぜて たべてください
23火	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 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 しろういんげ んまめ あさり ぎゅうにゅう	しょうが キャバツ 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	パンにさかなを はさんでたべて ね
24水	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 たけのこ なが ねぎ こまつな	620 25.0 19.5 2.3	きつねのすきな あぶら あげが はいているの でコンコンずし です
25木	くろパン ポテトグラタン キャバツとじゃこのアーモンドあえ プルーン 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 まあぶら さとう アーモンド ごま	ベーコン とり にく チーズ だっ しゅん ぎゅう にゅう ちりめ ん じゃこ	たまねぎ マッシュルー ム コーン パセリ キャ バツ プルーン	661 28.4 26.2 2.6	プルーンはつ ぶりがたっぷり !
26金	ぶたにくとどん 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	609 25.6 20.7 2.3	ぶたにくとどんも よくかんでたべ よう!
29月	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 にん じん もやし キャバツ こ まつな パナナ	577 23.0 17.1 2.4	ぎゅうしよくの チャーハンは、 たきあがったご はんにくをまぜ ています
30火	しらすトースト 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 23.9 2.6	とうもろこしは 2ねんせいいわ いてくれました