

7がつ こんだてよていひょう

藤沢市立大清水小学校



日曜	こんだてめい	ねつやちからのものになる(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のえる(びようきをふせく)		エネルギー(kcal)	ひとこと
		黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	たんぱく質(g)		
1 水	ごはん あげじゃがいものそぼろに 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 いりだいず とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ ながねぎ プルーン	584	じゃがいもをあげてあるので、コクがでておいしいです	21.3	584	ひとこと	
					16.3					
					2.1					
					2.1					
2 木	ソースやきそば パインとアーモンドのケーキ れいとうみかん ギゅうにゅう	あぶら ちゆうかめん こむぎこ さとう バター アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ パインかん れいとうみかん	698	そーすやきそばはやさいがたっぷり!	23.4	698	ひとこと	
					28.1					
					2.0					
					2.0					
3 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃも ぶたにく ひじき あぶらあげ ちくわ とり にく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	565	けんちんじるはかまくらのけんちようじてつくられたといわれています	25.9	565	ひとこと	
					20.1					
					2.5					
					2.5					
6 月	ソフトめんしろごまタンタンうどん アーモンドフィッシュ れいとうみかん ギゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな れいとうみかん	706	たんたんめんはごまがたっぷり	33.0	706	ひとこと	
					23.0					
					2.3					
					2.3					
7 火	てまきごもくずし ぶどうまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら そうめん	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり だいず ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴよう えのきだけ あおな しょうが	572	たなばたメニューです☆	27.0	572	ひとこと	
					16.4					
					2.8					
					2.8					
8 水	ガパオライス まめとトマトのスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン とりにく チーズ だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン しょうが コーン トマトパセリ	633	ガパオライスはスパイスとやさしいたっぷり。なつばてよほうに!	25.8	633	ひとこと	
					20.7					
					2.2					
					2.2					

日曜	こんだてめい	ねつやちからのものになる(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のえる(びようきをふせく)		エネルギー(kcal)	ひとこと
		黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	たんぱく質(g)		
9 木	ロールパン コーンシチュー こだますいか 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 だつしふん にゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン こだますいか	639	なつものくだもといえばすいか!	25.3	639	ひとこと	
					25.6					
					2.4					
					2.4					
10 金	いわしのかばやきどん やさいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	いわし とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	はくさい もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	604	いわしをかばやきふうにあじつけしました	26.9	604	ひとこと	
					20.9					
					2.4					
					2.4					
13 月	ごはん あさりのつくだにとりにくとだいずのうまに さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ	あさり とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	607	あさりはてつばんたつぷりなのでひんけつよほうに	29.8	607	ひとこと	
					21.0					
					2.2					
					2.2					
14 火	くろパン しろいとだらのパンこやき コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら かたくりこ	しろいとだら チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン れいとうみかん	604	くろぱんにはくろごとうがはいっています	32.9	604	ひとこと	
					21.0					
					2.4					
					2.4					
15 水	なつやさいのカレーライス さんしょくソテー のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげん め チーズ ぎゅうにゅう コービーいんりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン コーン えだまめ	629	おたのしみのみものセレクトです!	23.6	629	ひとこと	
					21.5					
					1.7					
					1.7					

はやね・はやおき・あさごはん、なつのはつさにまけないからだをつくらう！ すいぶんもしっかりとらうね

・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)、たまごは鶏卵のことです。

