




# 5月 こんだてよていひょう

藤沢市立湘南台小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (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 (病気をふせぐ) 	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 金	ごはん かつおとだいずのごまがらめ 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 ごま じゃがいも	かつお だいず みそ あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	661 33.7 24.0 2.1
7 木	ちゅうかどん わかめスープ 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	ぶたにく うすだまご えび あさり とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ あおな	592 24.3 17.3 3.0
8 金	こめこロールパン マカロニグラタン あおなとコーンのソテー バナナ ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">1年生遠足</span>	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 しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ あおな コーン バナナ	665 27.8 27.8 2.4
11 月	ちゅうかおこわ ビーフンスープ そらまめ ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">2年生・湘学 そらまめ やむき</span>	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ビーフン	とりにく さくらえび ぶたにく えび ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ えだまめ たまねぎ にら そらまめ	540 24.4 14.7 2.4
12 火	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんとひじきのいりに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	570 27.4 19.8 2.3
13 水	ハヤシライス やさしいため 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 バター こむぎこ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし れいとうみかん	638 22.1 19.4 2.2
14 木	ソフトめんミートソース あおのりポテトビーンズ ブルー ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">4年生遠足</span>	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも さつまいも かたくりこ	ぶたにく いりだいず だいず あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブルー	765 31.5 22.3 2.5
15 金	ふじさわロールパン 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 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">ふじさわランチ</span>	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 だけのこ レタス バナナ	605 25.2 21.6 2.6
18 月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ごもくスープ 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 ごまあぶら	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん えのきだけ だけのこ チンゲンサイ	625 27.8 25.6 1.9

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (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 (病気をふせぐ) 	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
19 火	ツァイファン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">6年生東京見学</span>	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ごまつな しょうが ながねぎ はくさい	570 27.8 20.9 2.0
20 水	ごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">ふじさわランチ</span>	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり トマト ごまつな	570 22.6 19.7 2.0
21 木	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">BBB</span>	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なるこ わかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	657 26.1 12.8 2.3
22 金	カレーサンド(セルフ) クリームスープスパゲッティ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ぶたにく チーズ ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ レーズン パセリ にんじん コーン マッシュルーム れいとうみかん	634 28.2 22.9 2.8
25 月	ごはん マーボー-とうふ もやしのナムル 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	ぶたにく みそ いりだいず さとう とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし ごまつな にんじん れいとうみかん	639 30.7 20.2 2.1
26 火	ごはん だちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	だちうお ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	670 28.7 30.5 1.8
27 水	ごはん やきのり カレーにくじゃが にびたし ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">かながわランチ</span>	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり ぶたにく だいず しらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな もやし	569 24.5 16.6 1.5
28 木	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう 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 たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にら	655 28.2 17.4 2.6
29 金	ハンバーグサンド(セルフ) まめのポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ハンバーグ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ バナナ	717 32.2 30.3 2.8

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

