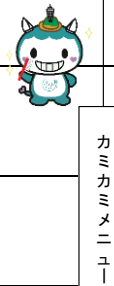


6月 こんだてよていひょう



藤沢市立湘南台小学校

日曜	こんだてめい	熱やカのものになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)
					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 こんにやく ごまつな もやし	550 24.2 18.3 1.6
2月	ざっくごはん 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 だいす ごぼう あぶら あげ みそ 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 22.3 2.4
3月	ピピンパ 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 アーモンド ごま はるさめ	ぶたにく みそ ごぼう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし ごまつな たまねぎ はくさい れいとうみかん	657 26.0 21.9 2.0
4月	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 うすたまご 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 だけのこ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	630 23.7 27.2 2.3
5月	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 オリーブオイル あぶら じゃがいも こめ ごむぎ 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 バナナ	619 24.3 25.0 2.4
8月	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター ごむぎ 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 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく ズッキーニ なす トマト れいとうみかん	625 23.7 19.9 1.8
9月	チャーハン ワントンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら あぶら ワントンのかわ	ぶたにく えび たまご ごま ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ えだまめ にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	589 24.5 17.6 2.4
10月	ごはん ぶたにくとやさいのもの きりぼしだいこんのごまあえ 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 こんにやく キャベツ きりぼし だいこん ごまつな	570 22.8 16.3 1.9
11月	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 こうやどろ 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月	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	612 31.5 26.9 2.4
15月	ごはん こうやどろのみそに(新) にびだし 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 こうやどろ 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 あおな キャベツ れいとうみかん	640 31.0 23.7 2.3



虫歯予防デー

3年生市内巡り

ふじさわランチ

日曜	こんだてめい	熱やカのものになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
16日	ごはん だ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	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 こんにやく ごまつな もやし	588 26.2 24.1 1.9
17日	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 あおな えだまめ	566 24.2 18.6 1.9
18日	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 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日	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 ごむぎ 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
22日	ドライカレー さんしょくソテー ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごむぎ 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 パセリ コーン グリーンピース ブルー	694 28.1 22.2 1.7
23日	しらすトースト 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 マヨネーズ ごま あぶら 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	585 25.8 23.3 2.6
24日	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
25日	ぶたにくとど とろろとろろちゅうかスープ 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	643 26.3 20.8 2.3
26日	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 ごむぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン 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	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	566 29.7 21.3 2.8
29日	ジャンバラヤ パ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 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 バナナ	614 21.3 21.1 2.5
30日	くろパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター ごむぎ パン ごまあぶら さとう アーモンド ごま	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう 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 キャベツ	642 28.2 26.1 2.6

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

