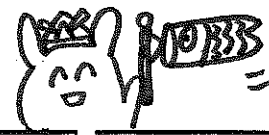


5月 こんだてよていひょう

2023年度

藤沢市立天神小学校



日 曜	こんだてめい	熱やカのも 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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1 月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい さわにわん ゑうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお ぶた にく あぶら あげ ゑう にゅう	しょうが にんに く キャベツ ごぼ う にんじん だい こん しらたき え のきだけ こねぎ	629 33.3 21.9 1.9	5月 スタート
2 火	セサミトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガ リン さとう ごま ごまあ ぶら かたくり こ	ぶたにく た まご ゑう にゅう	しょうが ながね ぎ にんじん たま ねぎ もやし キャ ベツ バナナ	577 23.0 23.9 2.3	
月	ごはん ししゃものひもの きりほしだいこんのごまあえ ぶたじる ゑうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃが いも	ししゃも ぶ たにく あぶ らあげ みそ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん こまつな だいこん こんにゃ く しめじ えのきだ け ながねぎ	559 24.2 19.4 2.3	
9 火	ぶどうパン 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 みしょうかん ゑうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご ゑう にゅう	パセリ にんじん たまねぎ だけの こレタス みしょ うかん	604 25.8 21.8 2.6	
10 水	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく し ろいんげん まめ ゑう にゅう えび	たまねぎ マッ シュルーム グリ ンピース キャベ ツ コーン れい とうみかん	603 24.5 17.8 1.6	
11 木	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よも ぎだんご	とりにく な るとわかめ あずき ゑう にゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	640 24.5 11.4 2.3	3年生 えんそく
金	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ 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 ぶ たにく とう ふ ゑう にゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながね ぎ にんじん はく さい そらまめ	560 23.3 16.9 1.8	
15 月	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル 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 とうふ ち りめんじゃ こ ゑう にゅう	しょうが にんに く ながねぎ もや し こまつな にん じん	600 29.1 20.5 2.1	
16 火	こめロールパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ バナナ ゑうにゅう	パン あぶら じゃがいも	メルルーサ チーズベー コン とうふ だいたす ゑう にゅう	たまねぎ マッ シュルーム パセ リ にんにく しょう が コーン トマ ト バナナ	662 38.5 24.6 2.7	
17 水	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ 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 すらたまご えび あさり わかめ ゑう にゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけの ながねぎ さやえんどう れい とうみかん	550 22.0 14.5 2.9	

日 曜	こんだてめい	熱やカのも 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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
18 木	ソフトめんミートソース バイクドポテト プルーン ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃ がいも オリー ブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまね ぎ キャベツ トマ ト プルーン	684 26.8 16.8 2.5	2年生 えんそく
19 金	えだまめごはん なつやさいのすぶた はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶ ら さとう かた くりこ あぶら はるさめ	ぶたにく と りにく わか め ゑう にゅう	えだまめ にんじ ん たまねぎ ゑう り スッキーニ トマト あおな	581 20.5 17.7 2.3	ふじさわ ランチ 4年生 えんそく
22 月	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃが いも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく だ いす ゑう にゅう	にんじん たまね ぎ グリンピース きゅうり しょう が	530 20.2 13.7 1.4	
23 火	くろパン マカロニグラタン さんしょくソテー バナナ ゑうにゅう	パン あぶら バター こむ ぎ マカロ ニパンこ	ベーコン とり にく しろいん げんまめ ゑう にゅう えび チーズ	たまねぎ にんじ ん マッシュルー ム パセリ コーン さやいんげん バ ナナ	677 28.3 21.7 2.5	5年生 ハケ岳
24 水	ごはん さばのひもの いとこんぶのいために みそしる ゑうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃが いも	さば こんぶ とうふ わか め みそ ゑう にゅう	にんじん さやい んげん たまねぎ キャベツ	584 24.1 24.5 2.6	5年生 ハケ岳
25 木	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ れいとうみかん 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 にんじん たま ねぎ もやし さや えんどう キャ ベツ ながねぎ ら れいとうみかん	679 27.8 16.7 2.6	
26 金	ごはん ふりかけ ちくぜんに かきたまじる ゑうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう かた くりこ	かつお ぶし ちりめんじゃ このり とう ふ だいたす わかめ たま ご ゑうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけの こ こんにゃく さやえんどう た まねぎ あおな	574 25.6 17.5 2.5	
29 月	ドライカレー やさしいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむ ぎこ	ぶたにく い りだいたす チーズベー コン ゑう 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 キャ ベツ もやし	647 28.1 20.6 2.0	
30 火	ふじさわロールパン ポークビーンズ イエローキングメロン 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 いす ゑう 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 イエローキン グメロン	564 25.1 20.5 2.5	ふじさわ ランチ
31 水	ツアيفアン アーモンドフィッシュ にらたまスープ ぎゅうにゅう	こめ もち 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 たま ご ゑう にゅう	にんじん だけの こ こまつな なら	554 27.0 20.4 2.1	ふじさわ えんそく

※材料などの都合により献立を変更することがあります。