



6月こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

6月きゅうしょくもくひょう：よくかんで食べよう!



6月2日～6月9日は
かみかみメニューです!

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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)
		黄	赤	緑	
1木	みそびんばわかめスープ ぎゅうにゅう 1年生遠足	こめむぎ あぶらさとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく みそわかめ とりにく 牛乳	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 たけのこ あおな	527 20.7 15.8 2.2
2金	ざっくごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめもちこめ むぎもちきび ごまさとう じゃがいも	ししゃもみそ ぶたにく だいすわかめ あぶらあげ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ	576 26.2 18.9 2.8
5月	かたやしそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう でんぶん	ぶたにく うすらたまご えびあさり あかえんどう 牛乳	にんじんたまねぎ たけのこしめじ もやしキャベツ パイナップル おとうかんでん	612 23.8 26.4 2.1
6火	しゃきしゃきそぼろどん ぐだくさんみそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう でんぶん じゃがいも ごま	とりにく とうふみそ わかめ 牛乳	にんじんたまねぎ きりぼしだいこん だいこんこんにゃく ながねぎ れいとうみかん	559 22.1 13.3 2.0
7水	ツナごぼうサンド(セルフ) ライスいりコーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶらこめ じゃがいも なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく 牛乳	ごぼうにんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	694 27.4 31.6 2.7
8木	ごはん さけのしおやき やさいのからししょうゆあえ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん	さけとりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ 牛乳	ごまつなにんじん キャベツ たけのこ ながねぎ あおな	581 31.9 21.0 2.2
9金	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	めん さとう でんぶん あぶら ごま	とりにく たまごわかめ だいすみそ こつやとうふ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	704 33.5 21.4 2.9
12月	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ 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 マカロニ	ベーコン ウィンナー しろいんげん 牛乳	にんにくセロリ たまねぎ トマト ピーマンにんじん パセリ れいとうみかん	595 21.2 18.4 2.3
13火	じゃこごはん ぶたにくとやさいのにももの にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし 牛乳	あおじそにんじん たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ さやいんげん こんにゃく	578 25.0 16.8 2.4
14水	フィッシュサンド(セルフ) ビーフンスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン こむぎ でんぶん あぶら ビーフン ごまあぶら	メルルーサ ぶたにく えび 牛乳	しょうが えのきだけ にんじん バナナ	610 31.3 21.1 2.8
15木	コンコンずし にまめ ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん	あぶらあげ きんときまめ ひじき たまご 牛乳	あおじそ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	589 24.3 18.4 2.3

5月のジャンキー(500kcal)

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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)
		黄	赤	緑	
16金	ロールパン コーンシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう 6年生鎌倉めぐり	パン あぶら じゃがいも バター こむぎ	ぶたにく しろいんげん チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん コーン パセリ メロン	618 24.5 24.2 2.4
19月	みどりんカレーライス(新) キャベツとじゃこのソテー(新) れいとうみかん ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめむぎ あぶら バター じゃがいも こむぎ	とりにく チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ れいとうみかん	616 23.7 17.6 2.1
20火	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでキャベツ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	さわら みそ ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	562 28.5 18.7 1.7
21水	テーブルロール トマトのスーパゲッティ むしとうもろこし ぎゅうにゅう かながわランチ	パン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ 牛乳	にんにくセロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし	549 22.5 19.5 2.3
22木	ごはん ふりかけ(かつおぶし) だいすのカレーに りきゅうじる ぎゅうにゅう 22・23日 5年生ハケ岳	こめむぎ あぶら さとう ごま	かつおぶし のり ぶたにく あぶらあげ だいすみそ 牛乳	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	564 24.2 20.0 1.9
23金	ジャーマンポテトサンド(セルフ) なつやすみのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ベーコン とうにゅう とりにく 牛乳	たまねぎ パセリ キャベツ トマト スッキー バナナ	594 23.8 22.5 2.8
26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 ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく もやし さやいんげん ごまつな	510 26.1 13.7 1.8
27火	ごはん ホキのピリからソースかけ(新) ゆでキャベツ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ でんぶん あぶら こむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	ほぎ とうふ みそ わかめ 牛乳	キャベツ にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ	534 25.5 14.3 1.9
28水	ソフトフランスパン ポテトグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎ パン	ベーコン とりにく チーズ しろいんげん だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん コーン えだまめ	611 27.9 23.4 2.4
29木	ぶたにくどん と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 ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ たまご さくらえび 牛乳	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく にんじん りんご とがんとろ ながねぎ れいとうみかん	609 24.9 18.7 2.2
30金	チリコンカーンサンド(セルフ) キャベツとベーコンのスープ こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら	ベーコン ぶたにく きんときまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こだますいか	512 23.9 19.1 2.6

*都合により献立内容を変更することがあります。