



5月こんだてよていひょう



藤沢市立辻堂小学校

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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	590 27.8 19.8 2.0
2	ごはん かつおとだいのごまがらめ ゆでキャベツ みそしる ぎゅうにゅう	こめ おぎ でんぶん あぶら さとう ごま	かつお だいず みそ わかめ 牛乳	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ あおな	615 29.7 21.0 2.0
7	くらパン 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 れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも でんぶん	ハム とうふ たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん だけのこ レタス れいとうみかん	597 24.3 21.4 2.5
8	とりにくとごぼうのおこわ ゆでぞらまめ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま でんぶん	とりにく ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが えだまめ ぞらまめ ながねぎ にんじん はくさい	547 23.4 17.5 1.8
9	ごはん ししよものひもの とりにくとだいのうまに くたくさんみそしる ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも	ししよ とりにく だいず とうふ みそ わかめ牛乳	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	569 29.0 18.7 2.2
10	ハンバーグサンド パラソパッチリとうにゅうスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン だいず とうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ みしょうかん	645 30.2 29.9 2.9
13	ソフトめんごもくあんかけ よもぎだんご ぎゅうにゅう	めん あぶら でんぶん よもぎだんご さとう	ぶたにく えび あさり あすき 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい	681 29.8 12.3 2.5
14	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 ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	メルルーサ チーズ ベーコン とりにく だいず 牛乳	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	612 35.1 22.7 2.6
15	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 おぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく えび 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン れいとうみかん	589 23.2 17.7 1.6
16	ツアيفون アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう もちごめ ごま あぶら でんぶん ごまあぶら アーモンド	ぶたにく かえりじゃこ たまご わかめ 牛乳	にんじん だけのこ こまつな えのきだけ しょうが	567 27.4 21.1 2.3

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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
17	ごはん いりどり にびだし ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく はくさい	552 23.9 17.8 1.6
20	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	682 26.7 16.6 2.5
21	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 グラニュー さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし バナナ	552 21.5 23.8 2.3
22	えだまめごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ おぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご 牛乳	えだまめ にんじん たまねぎ スッキーニ きゅうり トマト	588 24.4 20.8 2.2
23	ごはん さわらのてりやき はりつづ きのこのとんじる ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ごんぶ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	しょうが にんじん きりほしだいこん だいこん しめじ えのきだけ	563 28.5 17.1 2.2
24	ソフトフランスパン マカロニグラタン さんしょくソテー ブルー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パン	ベーコン とりにく しろうけんまめ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン グリーンピース ブルー	610 26.2 21.5 2.4
27	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	めん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ぎょうざのか	ぶたにく 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にら	646 27.2 16.6 2.6
28	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー 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 だいず(藤沢産) ベーコン 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	564 25.9 22.2 2.8
29	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ おぎ でんぶん	さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	582 24.5 25.5 2.5
30	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 おぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぶたにく うすらたまご あさり わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ちゅうか ながねぎ れいとうみかん	551 19.7 15.6 2.8
31	じゃごごはん 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 おぎ ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ちりめんじゃこ ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが	568 22.9 14.8 2.2

*食材の都合により献立内容を変更することがあります。