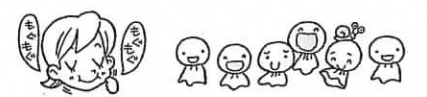




# 6月こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

# 6月きゅうしよくもくひょう：よくかんで食べよう!



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)
					たんぱく質 (g)
					脂質 (g)
					塩分 (g)
3月	かたやきそば フルーツつまめ 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 あかえんどうまめ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ パイン みかん おとうろ かんてん	621 23.9 26.4 2.1
4火	ツナごぼうサンド ライスいりコーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン こめ ごま マヨネーズ あぶら こむぎ 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	711 26.8 32.6 2.6
5水	ざっくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ もちごめ もちきび ごま さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ながねぎ	573 25.9 18.9 2.5
6木	しゃきしゃきそばろどん けんちんじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ れいとうみかん	595 21.7 17.2 2.0
7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 だいず みそ こうやとうふ 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 2.8
10月	みそビビンバ 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 ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにく みそ とりにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ あおな れいとうみかん	546 20.9 14.6 2.2
11火	ドライカレー キャベツとしらすのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう	ぶたにく ぎゅうにく チーズ しょうなんしらす 牛乳	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	618 29.2 20.8 2.0
12水	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでキャベツ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	さわら みそ とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ	564 28.4 18.9 1.8
13木	コンコンすし にまめ よしのじる 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 とりにく とうふ 牛乳	あおじそ にんじん たけのこ ながねぎ あおな	608 24.3 18.3 2.3
14金	うさぎパン ポテトグラタン いんげんとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎ パンこ	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ さやいんげん	609 25.5 25.6 2.5

カミカミメニュー  
よくかんでたべよう!

のりまのこ(10日~14日)



かぼち  
鎌倉うまれの  
料理



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)
					たんぱく質 (g)
					脂質 (g)
					塩分 (g)
17月	ハヤシライス やさしいため ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎ	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ	641 22.2 22.6 2.3
18火	ジャーマンポテトサンド たまごいりやさいスープ 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	ベーコン とりにゅう とりにく たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ れいとうみかん	562 21.6 21.7 2.8
19水	ごはん ひじきのふりかけ あじのひもの とんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ひじき あじ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	あかしごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	529 26.2 17.0 2.3
20木	ごちくおこわ アーモンドフィッシュ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう アーモンド ごま はるさめ ごまあぶら	とりにく ひじき かえりじゃこ 牛乳	ごぼう にんじん たけのこ しめじ えだまめ たまねぎ はくさい もやし	555 24.1 18.0 2.3
21金	こめロールパン 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	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 スッキーニ とうもろこしパセリ	565 23.8 20.2 2.3
24月	ガパオライス フォーのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら フォー	ぶたにく とりにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ にら あかピーマン ピーマン キャベツ もやし パナナ	579 21.9 15.7 2.2
25火	いためビーフン キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ビーフン ごまあぶら はくりき さとう	ぶたにく たまご 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら れいとうみかん	538 17.1 21.2 1.5
26水	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも きびさとう でんぶん	さけ ぶたにく ひじき とうふ たまご 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ あおな	590 31.0 21.7 2.3
27木	ごはん やきり ちくぜんに おかかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり とりにく だいず かつおぶし 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 あおな	541 22.7 14.6 1.6
28金	くらパン ホワイトシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎ	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース アムスメロン	565 22.9 19.4 2.1

\*都合により献立内容を変更することがあります。