



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	熟やかの 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)
1	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ごもくスープ 牛乳	黄 こめむぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	赤 さば ぶたにく 牛乳	緑 しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	566 27.5 21.6 1.9
7	ごはん かつおとだいずのごまがらめ ゆでキャベツ あさりのみそしる 牛乳	こめむぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	かつおみそ だいず あぶらあげ あさり 牛乳	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	661 33.9 23.9 1.9
8	ソフトめんミートソース ガーリックポテト れいとうみかん 牛乳	めん あぶら さとう じゃがいも バター	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく れいとうみかん	704 28.7 18.0 2.5
11	ふじさわロールパン 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 牛乳	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 たけのこ レタス れいとうみかん	576 24.7 21.6 2.6
12	ごはん ししゃものなんばんづけ とんじる 牛乳	こめむぎ でんぶん ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	580 24.1 19.9 2.2
13	ちゅうかおこわ ビーフンスープ ゆでそらまめ 牛乳	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ビーフン	とりにく ぶたにく えび 牛乳	しょうが にんじん しめじにら たけのこ えだまめ たまねぎ そらまめ	538 24.2 14.7 2.4
14	コッペパン マカロニグラタン さんしょくソテー ブルー 牛乳	パン あぶら バター ごむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ 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	641 27.0 25.2 2.5
15	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご 牛乳	めん さとう よもぎだんご	とりにく なると わかめ あずき 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	657 26.1 12.8 2.3

* 食材の都合により献立内容を変更することがあります。

※裏面の給食作りもぜひご覧ください。

日曜	こんだてめい	熟やかの 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)
18	ハンバーグサンド (セルフ) ゆでキャベツ まめのポターージュ 牛乳	黄 パン さとう あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	赤 ハンバーグ とりにく しろいんげんまめ だっしぶんにゅう 牛乳	緑 キャベツ たまねぎ パセリ	678 32.1 30.3 2.8
19	ごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ 牛乳	こめむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり トマト こまつな	573 22.9 19.9 2.0
20	マーボーどん もやしのナムル れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ とりにく 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 れいとうみかん	630 29.7 19.9 2.1
21	セサミトースト あさりのクリームスープ バナナ 牛乳	パン あぶら マーガリン さとう ごま ごむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ベーコン とりにく あさり 牛乳	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ バナナ	637 24.1 24.7 2.3
22	ツアイファン アーモンドフィッシュ とうふスープ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごま でんぶん	ぶたにく かえりじゃこ とうふ 牛乳	にんじん たけのこ こまつな しょうが ながねぎ はくさい	573 28.0 21.1 2.0
25	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ 牛乳	めん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	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	655 28.2 17.4 2.6
26	ごはん カレーにくじゃが にびたし 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう	のり(県産) ぶたにく だいず しらす あぶらあげ 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース あおな もやし	572 24.7 16.7 1.4
27	ちゅうかどん わかめスープ 牛乳	こめむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぶたにく うすらたまご えび とりにく わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ あおな	561 24.3 17.3 2.8
28	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	ぎゅうにく 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 キャベツ もやし れいとうみかん	620 22.0 18.9 2.2
29	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ 牛乳	こめむぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	たちうお ぶたにく とうふ たまご 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	623 28.5 27.9 1.8