



# 6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)
					たんぱく質 (g)
1 月	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 牛乳	黄 パン あぶら マヨネーズ ごまこめ じゃがいも なまクリーム	赤 ツナ ベーコン とりにく 牛乳	緑 ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	686 25.3 31.1 2.5
2 火	ごはん いりどり いそかあえ 牛乳 	黄 こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	赤 とりにく だいず のり 牛乳	緑 しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく こまつな もやし	550 24.2 18.3 1.6
3 水	みそビビンバ ちゅうかとうふスープ れいとうみかん 牛乳	黄 こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごまはるさめ	赤 ぶたにく みそ とうふ 牛乳	緑 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 はくさい れいとうみかん	616 24.9 19.8 2.0
4 木	かたやしそば フルーツみつめ 牛乳 	黄 めん あぶら さとう でんぷん	赤 ぶたにく うずらたまご あかえんどうまめ えび 牛乳	緑 にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パイン みかん おうとう かんてん	635 24.3 27.7 2.1
5 金	ざっくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに きのこのとんじる 牛乳 	黄 こめ もちこめ むぎ もちきび ごま さとう あぶら じゃがいも	赤 ししゃも ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	緑 ごぼう にんじん こんにゃく しめじ だいこん えのきだけ ながねぎ	606 29.0 22.3 2.4
8 月	こめロールパン さけのチーズやき こふきいも やさいスープ 牛乳	黄 パン じゃがいも でんぷん	赤 さけ チーズ とりにく 牛乳	緑 たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん えのきだけ キャベツ	652 36.3 28.6 2.5
9 火	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ れいとうみかん 牛乳	黄 こめ さとう あぶら バター こむぎこ オリーブゆ むぎ マカロニ	赤 とりにく しろいんげんまめ えび あさり 牛乳	緑 たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース トマト ズッキーニ なす れいとうみかん	615 24.3 18.7 1.6
10 水	ごはん ぶたにくとやさいのにももの きりぼしだいこんのごまあえ 牛乳	黄 こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	赤 ぶたにく だいず ちりめんじゃこ 牛乳	緑 にんじん たまねぎ たけのこ こまつな こんにゃく キャベツ きりぼしだいこん	570 22.8 16.3 1.9
11 木	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ 牛乳	黄 めん さとう でんぷん あぶら ごま	赤 とりにく たまごわかめ だいず こうやとうふ みそ 牛乳	緑 にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	719 35.0 22.8 2.9
12 金	ジャンバラヤ バランスバッチリとうにゅうスープ バナナ 牛乳	黄 こめ むぎ あぶら じゃがいも	赤 ベーコン ウィンナー だいず とうにゅう 牛乳	緑 にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ バナナ	614 21.3 21.1 2.5
15 月	ソフトフランスパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのアーモンドあえ ブルー 牛乳	黄 パン アーモンド じゃがいも ごま さとう こむぎこ あぶら パンこ バター ごまあぶら	赤 ベーコン とりにく チーズ 牛乳 だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	緑 たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ キャベツ ブルー	638 28.2 26.3 2.5

カミカミメニュー  
よくかんでたべよう！

のりものじやべー！ (8日~12日)

# 6月きゅうしょくもくひょう：よくかんで食べよう!



\*都合により献立内容を変更することがあります。

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
16 火	ごはん こうやとうふのみそに にびたし 牛乳 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">しんメニュー</span>	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ こうやとうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく にんじん たけのこ しめじ あおな キャベツ	608 30.5 23.6 2.3
17 水	とりにく とごぼうのおこわ ひじきのかきたまじる れいとうみかん 牛乳	こめ もちこめ あぶら ごま さとう でんぷん	とりにく ひじき とうふ たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ あおな れいとうみかん	556 22.0 17.4 1.9
18 木	ジャージャーめん じゃがバター 牛乳	めん あぶら ごまあぶら さとう バター でんぷん じゃがいも	ぶたにく みそ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ コーン	686 29.7 19.4 2.4
19 金	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい みそしる 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも	たちうお あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	604 26.8 25.8 1.6
22 月	くろパン ポークビーンズ アムスメロン 牛乳	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 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム メロン	587 26.4 21.4 2.5
23 火	ドライカレー さんしょくソテー 牛乳	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく ぶたレバー チーズ 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 コーン えだまめ	632 28.6 21.2 1.8
24 水	コンコンずし にまめ よしのじる 牛乳	こめ さとう ごま でんぷん	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	620 25.0 19.5 2.3
25 木	フィッシュサンド (セルフ) ゆでキャベツ マンハッタンクラムチャウダー 牛乳	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ あさり 牛乳	しょうが キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト パセリ	592 31.2 23.1 2.7
26 金	ぶたにくどん とうがんのとろとろちゅうかスープ れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご さくらえび わかめ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご とうがん ながねぎ れいとうみかん	626 25.9 20.8 2.3
29 月	ふじさわロールパン <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">ふじさわランチ</span> トマトのスープスパゲッティ むしとうもろこし 牛乳 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">2ねんせい が さやむきします</span>	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 トマト パセリ とうもろこし(生)	535 22.7 17.9 2.2
30 火	チャーハン ワンタンスープ バナナ 牛乳 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">てづくりです!</span>	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく えび たまご 牛乳	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	579 23.6 16.7 2.4