



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	解やかの 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 (腸胃をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		黄	赤	緑	
1	くろパン あげじゃがいもとハムのソー ひじきスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ハム ベーコン ひじき とうふ たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん えのきだけ こまつな れいとうみかん	593 24.7 21.9 2.6
2	ごはん かつおとだいずのごまがらめ ゆでキャベツ さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ でんぷん あぶら さとう こま	かつお だいず みそ あぶら さとう 牛乳	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん こねぎ しらたき えのきだけ	648 32.2 23.3 1.9
7	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しょういんげんまめ 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 キャベツ もやし れいとうみかん	617 22.5 18.9 2.2
8	ハンバーグサンド (セルフ) ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ	ハンバーグ あぶら 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ バナナ	659 28.9 25.5 2.8
9	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいずのうまに のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ししゃも とりにく だいず なまあげ 牛乳	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく	593 28.7 21.0 2.1
12	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	めん さとう よもぎだんご	とりにく なるたけ わかめ あすき 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	649 25.3 12.1 2.3
13	ごはん いりどり にびだし ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう	とりにく だいず あぶらあげ だりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ ごんにゃく はくさい	560 24.7 18.5 1.7
14	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	あぶら 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	592 28.2 19.8 2.1
15	セサミトースト あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン グラニュー たまご あぶら バター	ベーコン あさり だし 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん パセリ バナナ	604 22.4 25.9 2.6
16	ちゅうかおこわ かきたまスープ ゆでそば ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら じゃがいも さとう	とりにく さくらえび ベーコン たまご 牛乳	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ たまねぎ そば	558 23.6 17.8 2.5

日曜	こんだてめい	解やかの 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 (腸胃をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		黄	赤	緑	
19	とうにゅうチャンポン(ホットラーメン) きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう こま	あぶら さとう こま	しょうが にんにく にんじん えだまめ たまねぎ スズキ きゅうり トマト だけのこ レタス	622 27.5 15.4 2.3
20	えだまめごはん なつやさいのすだ レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ こま ごまあぶら さとう でんぷん	こめむぎ こま ごまあぶら さとう でんぷん	えだまめ にんじん たまねぎ スズキ きゅうり トマト だけのこ レタス	595 24.1 20.7 2.1
21	ごはん かじきのステーキ ゆでやさしい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ はちみつ バター でんぷん じゃがいも	かじき あぶら わかめ みそ 牛乳	にんにく もやし にんじん たまねぎ あおな	557 29.2 17.2 2.0
22	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとコーンのソー バナナ 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	あぶら さとう でんぷん	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 コーン バナナ	586 24.7 20.2 2.6
23	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでキャベツ もすくじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま ごまあぶら	さば とりにく もすく 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	550 26.1 20.5 1.9
26	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	ぎょうざのかわ めん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	あぶら さとう でんぷん こま	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 ら	646 27.2 16.6 2.6
27	ちゅうかどん 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 さとう でんぷん こま	あぶら さとう でんぷん こま	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ あおな れいとうみかん	573 23.3 15.6 2.8
28	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	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	あぶら さとう でんぷん こま	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが	562 22.2 15.6 1.4
29	こめこロールパン メルルーサのマヨネーズやき コーンポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら バター こむぎこ	メルルーサ ベーコン とりにく あぶら 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ コーン バナナ	686 33.7 28.1 2.7
30	ツアイファン アーモンドフィッシュ はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう もちこめ あぶら ごまあぶら アーモンド はるさめ	あぶら さとう ごまあぶら わかめ 牛乳	にんにく かえりじゃこ とりにく ごまつな たまねぎ あおな	565 24.6 18.9 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。