



6月 こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

6月きゅうしょくもくひょう：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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		黄 期質 (g) 塩分 (g)	赤	緑	塩分 (g)
2月	みそびビンバ チンゲンサイととうふのスープ 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 ごま ごまあぶら はるさめ	ぶたにく みそ とうふ 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな チンゲンサイ れいとうみかん	560 20.7 15.8 2.0
3火	ごはん やきのり ちくぜんに よしのじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	のり とうふ とりにく だいず あぶらあげ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん ながねぎ あおな	553 23.0 16.3 2.0
4水	ざつこくごはん 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	ししゃも ぶたにく だいず みそ あぶらあげ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えのきだけ キャベツ	567 27.1 20.4 2.4
5木	ツナごぼうサンド (セルフ) まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ ごま パター じゃがいも こむぎこ	ツナ チーズ とりにく しろいんげんまめ だしりんぼにゅう 牛乳	ごぼう たまねぎ パセリ バナナ	687 27.1 31.7 2.7
6金	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう でんぷん	ぶたにく えび うすらたまご あかえんどうまめ 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこ もやし キャベツ パイン みかん おうとう かんてん	630 23.8 27.0 2.1
9月	チリコンカーンサンド (セルフ) ライスいりコーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも こめ なまクリーム	ベーコン ぶたにく きんときまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン バナナ	607 24.8 20.4 2.4
10火	ぶたにくどん とうがんのとろとろちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご さくらえび 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	575 24.3 18.6 2.2
11水	ごはん さけのしおやき やさいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	さけ ちりめんじゃこ みそ わかめ 牛乳	もやし あおな にんじん たまねぎ ながねぎ	586 29.7 19.8 2.7
12木	ソフトめんかきたまうどん だいずのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	めん ごま さとう でんぷん あぶら アーモンド	とりにく たまご わかめ だいず 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	716 31.6 24.6 2.2
13金	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとベーコンのソテー 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	とりにく えび ベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ れいとうみかん	605 24.6 19.6 1.7

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) たんぱく質 (g)
		黄 期質 (g) 塩分 (g)	赤	緑	塩分 (g)
16月	こめこロールパン ポテトグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ 牛乳 しろいんげんまめ だしりんぼにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん えだまめ	664 28.7 28.3 2.4
17火	とりにくとごぼうのおこわ ちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ さとう もちごめ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	とりにく 牛乳	しょうが ごぼう えだまめ もやし にんじん たまねぎ はくさい れいとうみかん	556 18.9 14.7 2.0
18水	あさりのクリームスープパグッティ くろざとうケーキ バナナ ぎゅうにゅう	あぶら ごま スパゲッティ なまクリーム こむぎこ くろざとう	ベーコン とりにく あさり たまご 牛乳	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ バナナ	577 20.0 22.9 1.8
19木	ガバオライス フォーのスープ プルーン 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 ピーマン キャベツ あかピーマン もやしにら プルーン	551 21.4 15.6 2.2
20金	ごはん さわらのみそマヨネーズやき ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ あぶら じゃがいも	さわら みそ ぶたにく とうふ 牛乳	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう えのきだけ こんにゃく ながねぎ	613 31.1 23.6 2.0
23月	フィッシュサンド (セルフ) ゆでキャベツ とうふスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ でんぷん	メルルーサ ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん はくさい	567 30.1 24.4 2.7
24火	コンコンすし にまめ きのこのとんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま サラダあぶら じゃがいも	あぶらあげ きんときまめ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	あおじそ にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	622 24.9 18.9 2.4
25水	こまつなチャーハン まめとやさいのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン しらす たまご ベーコン しろいんげんまめ 牛乳	ながねぎ こまつな にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ れいとうみかん	559 21.7 16.0 1.9
26木	ロールパン ポークシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース アムスメロン	605 24.0 25.2 2.5
27金	ごはん ぶたにくとやさいのにももの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく とりにく わかめ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ あおな だけのこ キャベツ さやいんげん こんにゃく	559 23.8 16.8 2.3
30月	くろパン メルルーサのチーズやき ラタトゥイユ コーンスープ ぎゅうにゅう	パン でんぷん オリーブ マカロニ あぶら さとう	メルルーサ チーズ とりにく たまご 牛乳	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ スズッキーニ なす トマト にんじん コーン	594 35.5 21.0 2.8

*都合により献立内容を変更することがあります。

