



7月 こんだておひょう

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱ゆかり 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 (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)
1 火	ドライカレー キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ 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	638 28.6 21.3 1.9
2 水	わかめごはん あげじゃがいものそばろに ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	わかめ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース えのきだけ だけのご チンゲンサイ しょうが	577 21.8 17.6 2.5
3 木	ふじさわロールパン ふじさわランチ トマトのスープスパゲッティ むしとうもろこし ぎゅうにゅう 2ねんせいが かわむきます	パン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく あさり 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 ズッキーニ パセリ とうもろこし (生)	513 21.3 16.0 2.3
4 金	ジャンバラヤ ごぼうのポターージュ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン ウィンナー とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン ごぼう パセリ れいとうみかん	626 21.7 20.6 2.4
7 月	てまきごもくすし たなばたメニュー しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう 3ねんせいが さやとりします	こめ さとう ごま あぶら ほしがたふ そうめん	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご のり あおだいす 牛乳	にんじん だけのご かんぴょう えのきだけ しょうが あおな	555 26.2 16.4 2.8
8 火	ごはん たちょうおのこうみソースかけ ゆでキャベツ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう だいすと しらすいり	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	たちょうお ぶたにく とうふ 牛乳	にんにく しょうが こねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい もやし	663 27.2 28.6 1.8
9 水	てんどん (いか・かきあげ) みそじる ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	むらさきいか だいす しらす みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ ながねぎ ブルー	634 23.1 19.5 2.5

7月きゅうしょくもくひょう：えいせいにきをつけよう



日曜	こんだてめい	熱ゆかり 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 (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)
10 木	ソフトフランスパン ホワイトシチュー こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ 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 こだますいか	571 24.3 20.7 2.1
11 金	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト れいとうみかん	709 29.0 18.4 2.6
14 月	アーモンドトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう 新メニュー	パン こむぎこ マーガリン なまクリーム グラニューとう アーモンド じゃがいも バター あぶら	とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ バナナ	693 22.7 33.1 2.3
15 火	ごはん ししゃものなんばんづけ とうふいりかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ししゃも とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん あおな	576 24.2 20.6 2.1
16 水	なつやすみのカレーライス ゆでえだまめ のみものセレクト 3ねんせいが さやとりします	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ のみものセレクト	ぶたにく チーズ ヒロシファーム さんの	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン えだまめ (生)	589 17.8 14.8 1.6

*都合により献立内容を変更することがあります。

16日(水) のみものセレクト

学期に1回、事前に飲みたいものを選びます。

1学期は、牛乳・コーヒー飲料・ぶどうジュース・りんごジュース
パイナップルジュース・緑茶の6種類の中から選んでもらいました。

