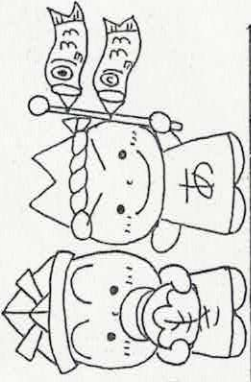


2026年

藤沢市立
八松小学校

とこんだて



ひょうび	とこんだて	きいろ	あか	みどり	エナジー (kcal)
1金	ごはん かつおとだいげのごまからめ ゆでやさい みそしる・牛乳	こめ・むぎ ずしめん・せいろ あびら・じゃがいも すりごま・ごま	かつお・あさり だいす あびらあけ ぎょうにゅう	しょうが・ながゆぎ キャベツ もやし たまねぎ	643 33.2 23.9 2.0
7木	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル アレルン・牛乳	こめ・むぎ あびら・ごま せいろ・ごま ずしめん	ひたにく いりだいげ・とうろ とりにく・あじふか ぎょうにゅう	ながゆぎ・にんじん にんにく・ポルコン もやし・しょうが ごまつぼ	611 30.1 20.1 2.1
8金	こめころれパン マカロニグラタン あおなとコンソメのソテー くだもの(バナナ)・牛乳	パン あびら バター・こむぎ マカロニ・パン	ベコン とりにく・チーズ ほうげしめ ぎょうにゅう	たまねぎ・ポルコン にんにく マッシュルーム・バナナ パセリ・あおな	719 29.6 29.4 2.6
11月	ちゅうかおこわ ビーフンスープ ゆでもらまめ・牛乳	こめ・もちごめ ごまあびら せいろ ビーフ	とりにく ぶたにく えび ぎょうにゅう	にんじん・たまねぎ しめじ・に たけのこ・しょうが えだまめ・もすまめ	548 27.1 21.5 1.9
12火	ひじきわろーるパン 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 くだもの(れいとうみかん)・牛乳	パン あびら じゃがいも ずしめん	ハム とうろ たまご ぎょうにゅう	パセリ・レタス にんじん たけのこ れいとうみかん	717 32.2 30.3 2.8
13水	ごはん ししゃものひもの きりほしたご おたじろ	こめ・むぎ あびら せいろ じゃがいも	ししゃもの とりにく・ひの ひじきこうちゅう ぎょうにゅう	きりほしたご にんじん たまねぎ・あおな だいにん・ながゆぎ	556 22.6 19.8 2.0
14木	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご 牛乳	ソフトめん せいろ よもぎだんご	とりにく・あずき なまこ わかめ ぎょうにゅう	にんじん しめじ ながゆぎ あおな	546 26.8 20.4 2.0
15金	ちゅうかどん わかめスープ くだもの(れいとうみかん)・牛乳	こめ・むぎ あびら せいろ ずしめん・ごま	ぶたにく・えび うずらたまご あさつ・わかめ ぎょうにゅう	しょうが・たけのこ にんじん・ながゆぎ たまねぎ・あおな しめじ・れいとうみかん	677 28.8 26.3 2.6
18月	ごはん さばのセニョムカンジャンかけ ゆでやさい ごもくスープ・牛乳	こめ・むぎ せいろ ごま・ずしめん ごまあびら	さば ぶたにく ぎょうにゅう	しょうが・にんじん にんにく・たまねぎ ながゆぎ・たけのこ もやし・キャベツ	548 27.1 21.5 1.9

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

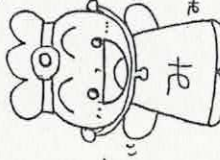
★5月のぎょうしよくもくひょう★

しょくじのじゅんびとあとがたづけを まちんとしよう!!



クラスのみんなで
ぎょうしよくして
じゅんびがやかたづけを
しましよう!!

かたづけは、
クラスにあるプリントを
みて、とりこんでください!!



ひょうび	パン	ハンバーガー	パン	ハンバーガー	たまねぎ	7/17
19火	せいろ・こむぎ あびら・バター じゃがいも	ハンバーガー まめのポスター くだもの(バナナ)・牛乳	パン せいろ・こむぎ あびら・バター じゃがいも	ハンバーガー しょうゆ ぎょうにゅう	たまねぎ バナナ	32.2 30.3 2.8
20水	こめ・むぎ ごまあびら せいろ・あびら ずしめん	ごはん なつやさいのすじ ひじきスープ・牛乳	こめ・むぎ ごまあびら せいろ・あびら ずしめん	ぶたにく ベコン・とうろ ひじき・たまご ぎょうにゅう	にんじん・ごま たまねぎ トマト きょうり	556 22.6 19.8 2.0
21木	こめ・もちごめ あびら・アモ ごまあびら・ごま せいろ・ずしめん	茶飯 アモンドフィッシュ とろろスープ・牛乳	こめ・もちごめ あびら・アモ ごまあびら・ごま せいろ・ずしめん	ぶたにく かえり とうろ ぎょうにゅう	にんじん・ながゆぎ たけのこ・ほくせい ごま しょうが	546 26.8 20.4 2.0
22金	パン じゃがいも・アモ あびら・パン バター・こむぎ	くろパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのアモンド くだもの(れいとうみかん)・牛乳	パン じゃがいも・アモ あびら・パン バター・こむぎ	ベコン・ちゅう とりにく チーズ・たまご ぎょうにゅう	たまねぎ・れいとうみかん マッシュルーム ポルコン パセリ・キャベツ	677 28.8 26.3 2.6
25月	こめ・むぎ あびら じゃがいも せいろ	ごはん やきのソテー カレーにじゃがいも にびたし・牛乳	こめ・むぎ あびら じゃがいも せいろ	のり・あびら ぶたにく だご・し ぎょうにゅう	にんじん・もやし たまねぎ グリーンピース あおな	554 24.3 16.6 1.4
26火	パン マカロニ すりごま あびら・パン ごま・ずしめん	セサミトースト クリームスープ くだもの(バナナ)・牛乳	パン マカロニ すりごま あびら・パン ごま・ずしめん	ベコン ヒツに あせり ぎょうにゅう	にんじん・パセリ たまねぎ・バナナ ポルコン マッシュルーム	628 22.5 24.5 2.3
27水	こめ・むぎ せいろ ごまあびら ごま・ずしめん	ごはん たぢゅうのこうみり ゆでやさい ちゅうかたまごスープ・牛乳	こめ・むぎ せいろ ごまあびら ごま・ずしめん	ちゅうか ぶたにく とうろ・たまご ぎょうにゅう	にんにく・にんじん しょうが・そぎ ながゆぎ キャベツ	606 28.2 27.8 1.8
28木	こめ・むぎ あびら じゃがいも バター・こむぎ	ハヤシライス くだもの(れいとうみかん)・牛乳	こめ・むぎ あびら じゃがいも バター・こむぎ	ぎょうにゅう ベコン ぎょうにゅう	にんにく・トマト たまねぎ・キャベツ にんじん・グリーンピース マッシュルーム	627 22.1 18.9 2.2
29金	ホットラメン あびら ずしめん ごまあびら	サンマーマン あげぎょう 牛乳	ホットラメン あびら ずしめん ごまあびら	ぶたにく ぶたにく ぎょうにゅう	にんにく・もやし しょうが・キャベツ にんじん・に たまねぎ・ながゆぎ	655 28.2 17.4 2.6

