

# 5月 こんだてよていひょう

藤沢市立善行小学校



日曜	こんだてめい	熱やカのもともなる(エネルギーになる) <b>黄</b>	体をつくる(血・肉・骨になる) <b>赤</b>	体の調子をとのえる(病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそ汁 ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお だいす みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ あおな	623 30.9 21.3 2.0
2	マーボーどん もやしのナムル バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ いりだいす とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん バナナ	602 28.5 19.8 2.0
7	くろパン 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 れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ たけのこ レタス れいとうみかん	605 24.5 21.4 2.5
8	けんちんうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら じゃがいも よもぎだんご さとう	とりにく あぶらあげ あすき ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	671 27.2 13.1 2.2
9	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに みそしる ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5くみ遠足</span>	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも とりにく だいす とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	569 29.0 18.7 2.2
10	パンズパン ハンバーグ バランスパッチリとうにゅうスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ みしょうか ん	647 30.2 29.9 2.8
13	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく だい す あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう はくさい	552 23.9 17.8 1.6
14	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生遠足</span>	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	571 22.7 19.2 1.6
15	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	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう いりだいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみか ん	707 28.0 17.0 2.5
16	ツアイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな えのきだけ しょうが	567 27.4 21.1 2.3
17	ロールパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年生遠足</span>	パン あぶら じゃがいも	メルルーサ チーズ ベー コン とりにく だいす	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが コーン トマト バナナ	728 59.6 24.7 3.2
20	えだまめごはん なつやすいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かながわランチ</span>	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ こまつな スッキーニ ぎゅうり トマト	583 23.8 20.3 2.2

日曜	こんだてめい	熱やカのもともなる(エネルギーになる) <b>黄</b>	体をつくる(血・肉・骨になる) <b>赤</b>	体の調子をとのえる(病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
21	セサミトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	576 23.3 24.5 2.4
22	ごはん さわらのてりやき <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6年生体育大会</span> はりはりづけ とんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	さわら こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きりぼしだいこん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	564 28.5 17.2 2.2
23	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく ぶた にく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい そらまめ	566 23.6 17.8 1.8
24	ソフトフランスパン マカロニグラタン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1年生遠足</span> さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン グリーンピース れいとうみかん	638 26.0 23.4 2.4
27	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすらたまご あさり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ もやし ながねぎ れいとうみかん	551 19.7 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 ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅう り しょうが	571 22.5 15.6 1.4
29	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	ホットラーメン あぶら かたくり ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 いら	646 27.2 16.6 2.6
30	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ	さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だ いこん しらたき え のきだけ かねぎ	582 24.5 25.5 2.5
31	ふじさわコッペパン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ふじさわランチ</span> ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー 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	ぶたにく だいす ベーコン ぎゅうにゅう	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 バナナ	611 26.5 22.3 2.8

- ・物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。
- ・油は「米油」「ごま油」「オリーブ油」、砂糖は「きび砂糖」「黒砂糖」を使っています。
- ・スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」等とっています。
- ・「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」はばれいしょでんぷんです。