

# 6月 こんだてよていひょう

藤沢市立善行小学校



・物資の都合により、献立および使用食材を変更することがあります。

日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (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 ととのえる (病気をふせぐ) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
3月	ビビンバ わかめスープ ぎゅうにゅう <b>カミカミ週間</b>	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま	ぎゅうにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ だけのこ あおな	570 21.8 18.2 2.2
4火	ざっくごはん 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 もちこめ むぎ きび ごま さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまね ぎ ながねぎ	573 25.9 18.9 2.5
5水	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ しめじ もやし キャベツ パインかん みかん かん おとうかん かんてん	627 24.2 26.6 2.1
6木	じゃごごはん ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ とりにく だいず のり ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく こまつな もやし	564 23.6 15.5 2.4
7金	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめ こむぎこ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ れいとうみかん	608 24.3 25.0 2.4
10月	ドライカレー きゃべつとしらすのそてー ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにく いりだいず チーズ しらす ぎゅうにゅう	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	671 29.5 22.8 2.1
11火	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	さわら みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	575 28.6 19.4 1.7
12水	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく たまご わかめ だいず こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな れいとうみかん	736 34.0 21.5 2.8
13木	コンコンずし にまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ きんときまめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん だけのこ ながねぎ あおな	608 24.3 18.3 2.3
14金	サンドパン ジャーマンポテトサンド(セルフ) やさいスープ 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	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ れいとうみかん	541 21.5 19.8 2.7

日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (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 ととのえる (病気をふせぐ) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
17月	ハヤシライス やさしいため ぎゅうにゅう <b>かながわランチ</b>	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし	632 22.6 21.6 2.3
18火	ガーリックトースト トマトのスーパゲッティ とうもろこし(2年生皮むぎ体験) ぎゅうにゅう <b>ふじさわランチ</b>	パン マーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ 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 トマト スッキーニ パセリ とうもろこし	544 21.5 21.0 2.3
19水	ごはん ふりかけ あじのバリバリあげ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ひじき ちりめんじゃこ あじ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	かんそうあかしそ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	571 26.5 21.8 2.3
20木	ガパオライス フォーのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら フォー ラーゆ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン もやし キャベツ にら バナナ	583 21.8 16.2 2.2
21金	こめロールパン 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 チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース こだますいか	600 24.8 23.5 2.2
24月	しゃきしゃきそばとどん みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ かたくりこ ごま わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりほしだいこん	553 21.1 16.7 2.0
25火	いためビーフン キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎこ さとう アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら れいとうみかん	584 18.9 25.5 1.5
26水	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	さけ ぶたにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ あおな	590 31.0 21.7 2.3
27木	ごもくおこわ アーモンドフィッシュ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう アーモンド ごま はるさめ ごまあぶら	とりにく ひじき かえりじゃこ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だけのこ しめじ えだまめ たまねぎ はくさい もやし	555 24.1 18.1 2.3
28金	ソフトフランスパン ポテトグラタン ラタトゥイユ プルーン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パン オリーブオイル さとう マカロニ	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんにく スッキーニ なす トマト プルーン	615 24.8 23.8 2.4