



5月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校 (19)

日曜	こんだてめい	熱ゆかのもとなる (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)
					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 みそしる 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 牛乳	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	ツアيف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 かたくりごま	ぶたにく かえりじゅこ たまご わかめ 牛乳	にんじん だけのこ ごまつな えのきだけ しょうが	567 27.4 21.1 2.3
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 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ だけのこ レタス れいとうみかん	605 24.5 21.4 2.5
8	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ ゆでそらまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう もちこめ あぶら ごま かたくりこ	とりにく むたにく とうふ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう はくさい えだまめ ながねぎ そらまめ	564 23.8 17.6 1.8
9	ハンズパン ハンバーグ バランスパッチリとうにゅうスープ くだもの (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 牛乳	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
10	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	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 牛乳	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
13	ソフトめんけんちんうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さといも よもぎだんご さとう	とりにく あぶらあげ あすき 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	678 26.5 14.3 2.2
14	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 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 はくさい	551 23.9 17.8 1.6
15	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	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく えび 牛乳	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
16	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 くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう	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 牛乳	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	718 58.8 24.0 3.2

日曜	こんだてめい	熱ゆかのもとなる (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)
					たんぱく質 (g)
17	ごはん マーボーとうふ もやしナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ いりだいす ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし ごまつな にんじん	596 28.3 19.8 2.0
20	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 オリブオイル	ぶたにく ぎゅうにく いりだいす 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	710 27.8 17.7 2.6
21	セサミトースト にくだんごスープ くだもの (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	むたにく たまご 牛乳	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 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 牛乳	しょうが にんじん きりほしだいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	563 28.5 17.1 2.2
23	ソフトフランスパン マカロニグラタン 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 白いんげん豆 チーズ 牛乳	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	595 24.6 22.6 2.3
24	えだまめごはん なつやすみのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにく ベーコン ひじき たまご とうふ 牛乳	えだまめ にんじん たまねぎ スッキーニ きゅうり トマト ごまつな	583 23.8 20.3 2.2
27	サンマーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざかわ	ぶたにく 牛乳	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	648 27.1 16.8 2.6
28	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー くだもの (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 牛乳	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
29	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 牛乳	ごまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	582 24.5 25.5 2.5
30	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 うすら卵 あさり わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ もやし ながねぎ れいとうみかん	546 19.6 15.1 2.8
31	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 ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが	550 20.6 14.1 1.4