

こんだてよていひょう



カミカミメニュー
オリンピック・パラリンピックメニュー
がぞくぞくとうじょう！おたのしみに！
2021年6月 藤沢市立俣野小学校

こんげつのもくひょう
てをきれいにあらいましょう

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつや ちから になる エネルギーになる	からだをつくる ちやにく ほねになる	からだのちようしをととのえる びようきをふせぐ	
1 か	しゃきしゃきそば どさんごじる プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ きりほしだいこん コーン ながねぎ プルーン	633 23.6 15.7 1.9
2 すい	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく うえずらたまご えび あかえんどうまめ かんてん みかん	にんじん たまねぎ たけのこしめじ もやし キャベツ おうとう パイン	653 24.2 26.5 2.2
3 もく	ざつこくごはん ししゃものカレーてんぷら だいずのごもくに わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ くらまい もちごめ もちぎび ごま ごむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ささげ ししゃも たまご ぶたにく とりにく わかめ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ たけのこ あおな しょうが	654 25.1 22.1 3.0
4 きん	ツナとごぼうのトースト ライスいりコーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ こむぎこ あぶら じゃがいも こめ ごま なまクリーム	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	622 23.3 25.7 2.4
7 げつ	ごはん ごましお ちくぜんに はりはりづけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう きりほしだいこん	608 20.8 14.6 1.9
8 か	ツアイハン にらたまスープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かえりじゃこ	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ えのきだけ なら	580 26.2 19.5 2.4
9 すい	ごはん きんめだいのてりやき おかか ちえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう きんめだい かつおぶし ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん もやし たまねぎ あおな えのきだけ	596 29.8 17.3 2.4
10 もく	ソフトめんごもくうどん まめまめみそまめ れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なるど わかめ だいず こうやどうふ みそ	にんじん しめじ ながねぎ あおな れいとうみかん	678 29.6 18.3 2.8
11 きん	チリコンカーンサンド ABCスープ こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ マッシュルーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン こだますいか	576 23.4 16.3 2.6
14 げつ	ハヤシライス さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく グリーンピース さやいんげん れいとうみかん	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン	672 20.7 18.8 2.0
15 か	げんこつパン ぶたにくとあさりのアレンテージョ まめとトマトのスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブゆ じゃがいも あぶら ポルトガル	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あさり とりにく チーズ だいず	にんにく たまねぎ あかピーマン パセリ しょうが コーン トマト	623 27.1 24.3 2.7

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつや ちから になる エネルギーになる	からだをつくる ちやにく ほねになる	からだのちようしをととのえる びようきをふせぐ	
16 すい	ジャンバラヤ かきたたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく たまご	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ バナナ	617 21.4 17.3 2.7
17 もく	えだまめごはん なつやさいのすぶた はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま はるさめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく しょういくのひ ふじさわランチ	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり トマト あおな	610 20.2 17.3 2.7
18 きん	ふじさわロールパン カレーシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース アムスメロン	598 23.2 20.5 2.2
21 げつ	こまつなチャーハン とうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン たまご しょうなんしらす ぶたにく とうふ	ながねぎ こまつな しょうが にんじん えのきだけ はくさい バナナ	570 22.5 16.6 2.4
22 か	きなこトースト 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	パン マーガリン さとう なまクリーム あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく チーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ とうもろこし	592 21.7 24.2 2.2
23 すい	コシヤリ モロヘイヤとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ たまご とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん モロヘイヤ	612 23.0 16.9 2.1
24 もく	ごはん さけのしおやき きりほしだいこんとひじきのいりに ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ さけ とりにく みそ ひじき あぶらあげ こうやどうふ	きりほしだいこん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	660 32.1 22.9 2.5
25 きん	ぶどういりくろパン ムサカ キャベツとベーコンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ギリシャ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト パセリ コーン キャベツ れいとうみかん	587 22.0 16.9 2.2
28 げつ	ごはん あさりのつくだに あじのひもの けんちんじゆ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あさり あじ ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	563 26.6 15.2 2.6
29 か	ジャーマンポテトサンド コーンポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	624 21.4 21.9 2.6
30 すい	いんげんまめのドライカレー やさしいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん レーズン あかピーマン キャベツ もやし	661 26.6 19.6 1.6

*材料の都合により献立を変更することがあります。