



6月 こんだてよていひょう



藤沢市立大道小学校（10）

日 曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーにな る)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきをふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとこと
		黄	赤	緑		
3 月	ビビンバ わかめスープ 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/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/たけのこ/あお な	570 21.8 18.2 2.2	6/3～7は、 「は」と「く ち」のけんこう しゅうかんで す。
4 火	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/ たけのこ/しめじ/も やし/キャベツ/パイ ンかん/みかんかん/ おうとうかん/かん てん	627 24.2 26.6 2.1	かたやきそばの めんは、ちゅう かめんをきゅう しょくしつであ げてつくりま す。
5 水	じゃこごはん 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/だいす /のり/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/こまつな/ もやし	564 23.6 15.5 2.4	磯(いそ)の香(か) おりとかいてい そかあえです。 のりをあえてい ます。
6 木	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	トーストは、 1まいずつ ぐざいをせて オープンでやき ます。
7 金	ざっこくごはん 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/だいす/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	もちこめ、き び、むぎ、が はいったざっ こくごはんは もちもちし ておいしいご はんです。
10 月	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/だいす/ こうやどうふ/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	まめまめみそ まめは、こう やどうふとだ いすをあぶ らであげた にんきメニ ューです。
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/ぶ たにく/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	592 30.5 20.9 1.7	さわらのごま みそかけのタ レは、ごはん がすすむにん きのたれで す。
12 水	ソフトフランスパン ポテトグラタン ラタトゥイユ ブルー ン ぎゅうにゅう	パン/じゃがい も/あぶら/パ ター/こむぎこ/ パンこ/オリ 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/ズッ キーニ/なす/トマト /ブルー	615 24.8 23.8 2.4	きゅうしょくの ラタトゥイユ はあまめのあ じつけにしてい ます。
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/たけのこ/ ながねぎ/あおな	608 24.3 18.3 2.3	あまからくに たあぶらあげ をごはんにま ぜこんでつ くるにんき メニューです。
14 金	ドライカレー きゃべつとしらすのソテー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/パ ター/あぶら/こ むぎこ	ぶたにく/ぎゅう にく/いりだい す/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	しらすは、え のしまでとれ たしらすで す。

日 曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーにな る)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきをふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとこと
		黄	赤	緑		
17 月	ハヤシライス とうもろこし ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/バター/こむ ぎこ	ぶたにく/しろい んげんまめ/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/とうも ろこし	647 22.0 21.4 1.9	かながわランチ
18 火	ガーリックトースト トマトのスーpsパゲッティ アムスメロン ぎゅうにゅう	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/ズッキーニ/パ セリ/アムスメロン	536 20.6 20.4 2.3	ふじさわランチ
19 水	ごはん ふりかけ あじのパリパリあげ 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	あじのひものを パリパリにあげ ます。すこしす つよくかんで たべましょう。
20 木	ジャーマンポテトサンド 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	ジャーマンポテ トサンドは、じ ぶんでパンには さみます。
21 金	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	579 21.9 15.7 2.2	しんメニューの ガパオライ スは、タイのり ょうり。フォー はベトナムで す。
24 月	しゃきしゃきそばろどん 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/み そ/わかめ/ぎゅ うにゅう	にんじん/たまねぎ/ きりぼしだいこん	553 21.1 16.7 2.0	きりぼしだい こんがはい ったすこ しあまいど ぶりです。
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	れいとうみかん は、おたわ らさんのみ かんをつ かってつ くられて います
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	きんぴらに は、ごぼう にんじん こんにゃく いんげん ぶたにく なども はいって います。
27 木	こめこロールパン 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/パ 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	なつがしゅ んのスイカ 。しゅん のせつめ いをす るのに びっ たり なく たも で す。
28 金	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/こ 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/たけ 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	アーモン ドフィッ シュは、 くちの なか がば さつ きや すい の で、

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

6がつのきゅうしょくもくひょう： しょくじのときはせいりけつにしましょう