

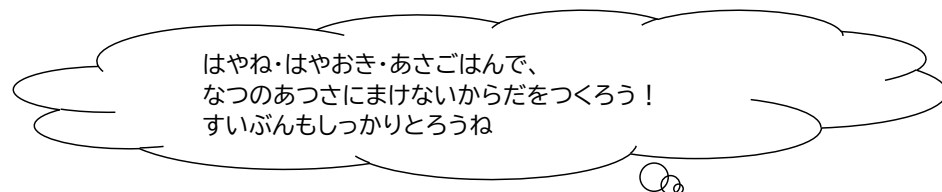
7がつ こんだてよていひょう

藤沢市立大清水小学校



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・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 せく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとこと
1 水	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく いりだいず とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ ながねぎ プルーン	584 21.3 16.3 2.1	じゃがい もをあげ てあるの で、コクが でておい しいです
2 木	ソースやきそば パインとアーモンドのケーキ れいとうみかん ギゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう バター アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ パインかん れいとうみかん	698 23.4 28.1 2.0	そーすや きそばは やさいが たっぴ り！
3 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃも ぶ たにく ひじ き あぶらあげ ちくわ とり にく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	565 25.9 20.1 2.5	けんちん じるはかま くらのけん ちようじで つくられた といわれて います
6 月	ソフトめんしろごまタンタンうどん アーモンドフィッシュ れいとうみかん ギゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあ ぶら アーモ ンド	ぶたにく み そ とうにゅう かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじ ん もやし こまつ な れいとうみかん	706 33.0 23.0 2.3	たんたん めんはご まがたっ ぱり
7 火	てまきごもくずし ぶどうまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら そうめん	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃ こ たまご の り だいず ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴよう えのきだけ あおな しょうが	572 27.0 16.4 2.8	たなばた メニューで す☆
8 水	ガパオライス まめとトマトのスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶ ら じゃがい も	ぶたにく ベーコン とりにく チーズ だい ず ギゅう 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 しょうが コーン トマト パセリ	633 25.8 20.7 2.2	ガパオライ スはスパイ スとやさ いたっぴ り。なつば てよほう に！

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・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 せく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとこと
9 木	ロールパン コーンシチュー 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 コーン こだますいか	639 25.3 25.6 2.4	なつのく だもの といえ ばす いか！
10 金	いわしのかばやきどん やさいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さと う ごま じゃがいも	いわし とう ふ あぶらあ げ みそ わかめ ぎゅうにゅう	はくさい もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	604 26.9 20.9 2.4	いわしを かばやき ふうにあ じつけし ました
13 月	ごはん あさりのつくだに とりにく だいずのうまに さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ	あさり とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ 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 しらたき えのきだけ こね ぎ	607 29.8 21.0 2.2	あさりは てつばん たっぴ りな のひ んけつ よ ほうに
14 火	くろパン しろいとだらのパンこやき コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶ ら かたくりこ	しろいとだら チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン れいとうみかん	604 32.9 21.0 2.4	くろぱん にはくろ ごとうが はいって います
15 水	なつやさいのカレーライス さんしょくソテー のみものセレクト	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 チーズ ぎゅうにゅう コービーいん りよう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さいいんげん トマト ピーマン コーン えだまめ	629 23.6 21.5 1.7	おたのし みの のみもの セレクトで す！



・献立は都合により変更になることもあります。
・でんぶんはじゃがいもでんぶん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。

