

2020年

7月 こんだてよていひょう

☆材料の都合により
こんだて内容を変更
することがあります。
藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 	あかの食べ物 	みどりの食べ物 	エネルギー (kcal)	さんこう
1	チキンライス ごぼうのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら じゃがいも こむぎ	とりこ チーズ しろいんげん まめだっしゅ んにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん マッシュルーム グリーンピース ごぼうパセリ バナナ	652 21.7 18.9 2.5	こぼろを ゆでてから ミキサーに かけて、 スープにしよ
2	こまつなごはん カレーにくじゃが れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ふたにく だいす ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん れいとうみかん	603 20.2 14.4 1.8	肉じゃがは カレー粉や ケチャップで 味つけしよ
3	フィッシュサンド まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パンあぶら ベーコン かたくりこ じゃがいも マカロニ	メルルーサ ベーコン しろいんげん まめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん セロリにんじん たまねぎ パセリ	609 29.5 22.5 2.8	メルルーサは いう自身魚 をからあげ にします。
6	てまきごもくすし しょうゆめ 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	とりこ こうやとうふ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん だけのこと かんぴょう えのきだけ あおなしょうが	563 26.3 14.2 2.8	たなばた メニュー☆ 一日先取り です。
7	しょうパン しょうなんゴールドジャム トマトのスープスパゲッティ とうもろこし ぎゅうにゅう	パンしょう なんゴールド ドジャム あぶら スパゲッティ	ベーコン とりこ チーズ ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎトマト にんじんパセリ マッシュルーム スズキニ とうもろこし	569 22.3 17.3 2.3	打戻の井出 農園の 朝どりトウ モロコシです!
8	わかめごはん あげじゃがいものそぼろに れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	わかめ ふたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース れいとうみかん	656 21.0 17.3 1.8	わかめに 味をつけて ごはんを 混ぜ合わす
9	ピピンパ とうがんスープ ブルー 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	ふたにく みそ さとう えび 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 とうがんブルー チンゲンサイ えのきだけ	622 23.5 19.0 2.0	ピピンパは アーモンドを 入れますよ! かんで食べ よう!
10	ソフトフランスパン きんめだいのこうそうやき かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら オリーブオ イル じゃがいも かたくりこ	きんめだい ベーコン とりこ たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ バナナ	609 29.6 22.5 2.6	きんめだい 金目鯛に 香草(ハーブ) をきいて 火を通すよ
13	なつやさいのカレーライス えだまめ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎ	ふたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎにんじん かぼちゃえだまめ さやいんげんなす トマトピーマン	672 23.9 21.5 1.7	かぼちゃ なす、トマトは いりんな 夏やさいを 入れますよ!
14	くろパン さけのチーズやき なつやさいのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さけ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	さけ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎパセリ マッシュルーム にんにくにんじん スズキニトマト レタス れいとうみかん	638 33.2 26.0 2.8	校庭の畑 にも、夏やさい が育って いますよ!

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 	あかの食べ物 	みどりの食べ物 	エネルギー (kcal)	さんこう
15	ごはん ゴーヤチャンプルー みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも	ふたにく かつおぶし とうふたまご わかめみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にがうり こまつな	564 23.2 16.0 2.5	ゴーヤ チャンプルー みそは一口 食べておめ!
16	とりにくとごぼうのおこわ ちゅうかとうふスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶらさとう ごまはるさめ かたくりこ ごまあぶら	とりこ ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうがごぼう えだまめにんじん たまねぎはくさい もやし れいとうみかん	584 20.5 15.7 2.0	冷凍みかん 神奈川県 とれたてみかん をむきしよ
17	ジャージャーめん はるまき ぎゅうにゅう	ポットラーメン あぶらさとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ はるまきのかわ こむぎ	ふたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく なごねぎたまねぎ にんじんだけのこ さやいんげん にら	756 30.5 25.9 2.9	肉みそを ラーメンに からめて 食べます。
20	えだまめごはん なつやさいのすふた にらたまスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまさとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	ふたにく たまご ぎゅうにゅう	えだまめ にら にんじん たまねぎ きゅうり トマトもやし	595 21.9 18.7 2.5	すふたには きゅうりや トマトを 入れますよ!
21	セサミトースト クリームスープバゲッティ すいか ぎゅうにゅう	パンさとう マーガリン ごまあぶら ごま スバゲッティ なまクリーム	ベーコン とりこ あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリコーン すいか	656 24.0 24.9 2.5	夏の食べ物 すいか 
22	ツアイファン ピーフンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら ピーフン	ふたにく えび ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ こまつな もやし えのきだけ にら しょうが れいとうみかん	558 21.1 13.2 2.4	ピーフン お米で できにめん です。
27	ざっくごはん ししゃものひもの さつまじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎきび ごま さつまいも	さけ ししゃも とりこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく なごねぎ	578 23.0 17.5 2.5	ししゃも なごねぎ 食べて、 からかたにきり
28	こめころるパン かぼちゃのグラタン キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごま ごま パン	ベーコン とりこ しろいんげん まめチーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ	623 25.5 27.1 2.5	近所の農家 さんが育てた かぼちゃを 使う予定です
29	ごはん こしよみのやさいのにくじゃが スタミナきゅうり ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ふたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ こんにゃく さやえんどう にんにく きゅうり	570 20.9 14.8 1.8	こしよみ ランチ コンパの やさいを使いま
30	ソースやきそば パインとくるみのケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん ごま さとう バター くるみ	ふたにく おから 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	723 23.3 26.4 2.1	ケーキは 給食室 手作り です。
31	ドライカレー やさしいため のみものセレクト	こめむぎ バター あぶら ごま	ふたにく しろいんげん まめ チーズ ベーコン	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 もやし	633 22.6 16.1 2.1	1~5年生は 明日から 夏休み

こんでえらんて
もらいます