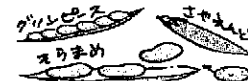


5月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校



いま おいしい
やさしいのなかま



日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	さんこう
6 木	ツナとコーンのトースト あさりのチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう あぶら バター じゃがいも こむぎ	ツナ ベーコン しろういんげんまめ あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ セロリ にんじん パセリ れいとうみかん	648 26.0 27.4 2.6	あさり おひたし みかん 牛乳
7 金	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★キャベツ たまねぎ えのきだけ にら	673 34.8 22.5 1.9	かつお たまご キャベツ たまねぎ えのきだけ にら
10 月	ソフトフランスパン 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 バナナ 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 ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ だけのこ ★レタス バナナ	647 25.6 21.8 2.8	フランスパン スープ レタス バナナ
11 火	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なげねぎ もやし ★ごまつな にんじん	616 26.8 18.9 2.1	ナムル マーボー もやし ごま
12 水	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 じゃがいも よもぎだんご さとう	とりにく あぶら あすき ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん ★だいこん なげねぎ	707 26.5 14.4 2.4	けんちん うどん よもぎだんご 牛乳
13 木	ごはん やきのり ししゃものひもの きりぼしだいこんのごまあえ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	のり ししゃも ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ★ごまつな ★だいこん ごんにやく なげねぎ	582 24.4 17.2 2.4	やし ごぼう ごま だいこん ごんにやく なげねぎ
14 金	ちゅうかどん わかめとなげねぎのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすらたまご えび あさり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ なげねぎ さやえんどう れいとうみかん	589 22.7 14.7 2.7	わかめ あさり わかめ みかん 牛乳
17 月	ふじさわロールパン ボーキングメロン イエローキングメロン 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	ぶたにく だいた 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 イエローキング メロン	611 25.2 20.5 2.5	ロールパン ボーキング メロン 牛乳
18 火	ごはん かじきのステーキ そらまめ みそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら はちみつ バター かたくりこ じゃがいも	かじき とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく そらまめ たまねぎ なげねぎ	588 29.4 15.6 2.0	ステーキ そらまめ たまねぎ なげねぎ 牛乳

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	さんこう
19 水	きつねうどん だいずとごさかなのあげに 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	ぶたにく なと だいず あぶら あげ かえり じゃこ ぎゅうにゅう	にんじん なげねぎ ★あおな れいとうみかん	689 30.8 19.4 2.8	きつね だいず なと あおな みかん 牛乳
20 木	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとコーンのソテー かわちばんかん (河内晩柑) ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	とりにく しろういんげんまめ えび ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ★あおな コーン かわちばんかん	635 24.0 19.5 2.1	カレー ピラフ あおな コーン かわちばんかん 牛乳
21 金	ちゅうかおこわ ワントンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ もち ごめ ごま あぶら さとう ごま ワントンのかわ	とりにく さくらえび ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ もやし ★キャベツ なげねぎ ★あおな バナナ	568 19.9 13.7 2.7	おこわ ワントン バナナ 牛乳
24 月	くろパン えびとアスパラのグラタン さんしょくソテー かわちばんかん (河内晩柑) ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎ マカロニ パン	ベーコン きゅうにゅう えび チーズ	たまねぎ マッシュルーム グリーンアスパラ にんじん コーン グリーンピース かわちばんかん	653 26.5 21.0 2.8	くろパン グラタン アスパラ コーン グリーンピース かわちばんかん 牛乳
25 火	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら ごま	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース ★きゅうり しょうが れいとうみかん	619 21.5 14.6 1.5	カレー きゅうり しょうが みかん 牛乳
26 水	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 かたくりこ ごま あぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやえんどう ★キャベツ なげねぎ にら	666 27.2 16.6 2.7	サンマーメン あげぎょうざ しょうが みかん 牛乳
27 木	コンコンすし にまめ かきたまじる 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 わかめ たまご ぎゅうにゅう	かんそう あおじそ にんじん たまねぎ ★あおな	653 24.2 18.5 2.5	コンコン すし かきたま あおな 牛乳
28 金	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 あぶら かたくりこ	さば ぶたにく あぶら あげ ぎゅうにゅう	★ごまつな にんじん キャベツ ごぼう こねぎ ★だいこん しらたき えのきだけ	632 24.3 25.5 2.4	さば キャベツ ごぼう だいこん しらたき えのきだけ 牛乳
31 月	ぎゅうにくとごぼうのおこわ よしのじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ もち ごめ さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにく とりにく あぶら あげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だけのこ なげねぎ ★あおな れいとうみかん	563 21.7 17.1 1.9	おこわ よしの みかん 牛乳

★の野菜は、生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地産産物を使用する予定です。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。