

# 6月 こんだてよていひょう

2022年度

藤沢市立天神小学校 (30)

| 日<br>曜  | こんだてめい                                          | 熱や力の<br>もとになる<br>(エネルギー<br>になる)<br>黄            | 体をつくる<br>(血・肉・骨<br>になる)<br>赤                      | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせぐ)<br>緑                            | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) |
|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1<br>水  | ビビンバ<br>ビーフンスープ<br>ぎゅうにゅう                       | こめむぎあぶ<br>らさとうかた<br>くりこごまあぶ<br>らアーモンド<br>ごまビーフン | ふたにくみそ<br>えびぎゅうにゅう                                | にんにくしょうが<br>ごぼうにんじんもやし<br>ごまつなたまねぎえ<br>のきだけなら              | 660<br>25.1<br>19.8<br>2.0                                |
| 2<br>木  | ざっくごくごはん<br>ししゃものひもの<br>だいすのごもくに<br>みそしる ぎゅうにゅう | こめもちこめ<br>むぎきびごま<br>さとうじゃがい<br>も                | ささげししゃも<br>ふたにくだいす<br>あぶらあげみそ<br>ぎゅうにゅう           | ごぼうにんじんこん<br>にゃくたまねぎ                                       | 631<br>26.4<br>19.1<br>2.6                                |
| 3<br>金  | かたやきそば<br>フルーツみつめ<br>ぎゅうにゅう                     | ちゅうかめんあ<br>ぶらさとうか<br>たくりこ                       | ふたにくうすら<br>たまごえびあ<br>さりあかえんどう<br>うめめぎゅう<br>にゅう    | にんじんたまねぎ<br>たけのこしめじもやし<br>キャベツパインかん<br>みかんかんおうとう<br>かんかんてん | 655<br>24.2<br>26.6<br>2.2                                |
| 6<br>月  | しゃきしゃきそばろどん<br>かきたまじる<br>れいとうみかん ぎゅうにゅう         | こめむぎあぶ<br>らさとうかた<br>くりこごま                       | とりにくひじき<br>とうふたまご<br>ぎゅうにゅう                       | にんじんたまねぎ<br>きりぼしだいこんあお<br>なれいとうみかん                         | 599<br>23.4<br>14.8<br>1.8                                |
| 7<br>火  | ごはん<br>さけのしおやき<br>じゃがいものきんぴら<br>よしのじる ぎゅうにゅう    | こめむぎこま<br>あぶらじゃがい<br>もさとうごま<br>かたくりこ            | さけふたにく<br>とりにくあぶら<br>あげとうふ<br>ぎゅうにゅう              | ごぼうにんじんこん<br>にゃくさやいんげん<br>たけのこながねぎあ<br>おな                  | 649<br>31.3<br>22.3<br>2.4                                |
| 8<br>水  | じゃこトースト<br>ABCスープ<br>バナナ ぎゅうにゅう                 | パンマヨネーズ<br>ごまじゃがいも<br>マカロニ                      | しらすチーズ<br>あおのりふたに<br>くぎゅうにゅう                      | たまねぎにんじん<br>マッシュルームコー<br>ンパセリバナナ                           | 601<br>22.6<br>19.5<br>2.8                                |
| 9<br>木  | カレーなんばん(ソフトめん)<br>まめまめみそまめ<br>ぎゅうにゅう            | ソフトめんさ<br>とうかたくりこ<br>あぶらごま                      | ふたにくだいす<br>こうやどうふみ<br>そぎゅうにゅう                     | にんじんたまねぎ<br>しめじあおな                                         | 707<br>30.5<br>18.8<br>2.9                                |
| 10<br>金 | ジャンバラヤ<br>あさりのチャウダー<br>ブルー ぎゅうにゅう               | こめむぎあぶ<br>らじゃがいも<br>バターこむぎこ                     | ベーコンふたに<br>くあさりしろ<br>いんげんまめ<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう | にんにくセロリたま<br>ねぎトマトピーマン<br>にんじんパセリブ<br>ルーン                  | 669<br>25.1<br>20.2<br>2.3                                |
| 13<br>月 | ソフトフランスパン<br>カレーシチュー アムスメロン<br>ぎゅうにゅう           | パンあぶら<br>じゃがいもパ<br>ターこむぎこ                       | ふたにくチーズ<br>しろいんげんま<br>めだっしふん<br>にゅうぎゅう<br>にゅう     | たまねぎにんじん<br>キャベツグリーンピー<br>スアムスメロン                          | 600<br>23.9<br>20.7<br>2.3                                |
| 14<br>火 | じゃこごはん いりどり すましじ<br>る ぎゅうにゅう                    | こめむぎさ<br>とうごまあぶ<br>ら                            | ちりめんじゃこ<br>とりにくだいす<br>なるととうふ<br>わかめぎゅう<br>にゅう     | かんそうあおじそ<br>しょうがごぼうにん<br>じんだけのごん<br>にゃくさやえんどう<br>えのきだけあおな  | 574<br>24.9<br>16.6<br>2.6                                |
| 15<br>水 | ジャーマンポテトサンド(セルフ)<br>なつやさいのスープ<br>バナナ ぎゅうにゅう     | パンあぶら<br>じゃがいも                                  | ベーコンぎゅう<br>にゅうとり                                  | たまねぎパセリにん<br>じんスッキーニキャ<br>ベツトマトバナナ                         | 576<br>22.3<br>19.8<br>2.9                                |

| 日<br>曜  | こんだてめい                                            | 熱や力の<br>もとになる<br>(エネルギー<br>になる)<br>黄    | 体をつくる<br>(血・肉・骨<br>になる)<br>赤                     | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせぐ)<br>緑                               | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) |
|---------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 16<br>木 | ごはん<br>さわらのごまみそかけ<br>ゆでやさい<br>さわにわん ぎゅうにゅう        | こめむぎあぶ<br>らさとうかた<br>くりこごま               | さわらみそふ<br>たにくあぶらあ<br>げぎゅうにゅう                     | しょうがながねぎ<br>キャベツごぼうにん<br>じんだいこんしらた<br>きえのきだけこねぎ               | 601<br>27.7<br>19.1<br>1.8                                |
| 17<br>金 | チャーハン<br>ごもくスープ<br>れいとうみかん ぎゅうにゅう                 | こめむぎこま<br>あぶらあぶら<br>かたくりこ               | ふたにくえび<br>たまごぎゅう<br>にゅう                          | しょうがながねぎ<br>グリーンピースにんじん<br>たまねぎえのきだけ<br>たけのこチンゲンサイ<br>れいとうみかん | 574<br>22.7<br>16.9<br>2.5                                |
| 20<br>月 | ドライカレー<br>キャベツとベーコンのソテー<br>ぎゅうにゅう                 | こめむぎパ<br>ターあぶらこ<br>むぎこ                  | ふたにくいりた<br>いすチーズ<br>ベーコンぎゅう<br>にゅう               | しょうがにんにくた<br>まねぎにんじんトマ<br>トレーズンパセリ<br>キャベツ                    | 716<br>27.8<br>23.4<br>2.1                                |
| 21<br>火 | いためビーフン<br>パインとアーモンドのケーキ<br>れいとうみかん ぎゅうにゅう        | あぶらビーフン<br>こまあぶらこむ<br>ぎこさとうパ<br>ターアーモンド | ふたにくたまご<br>ぎゅうにゅう                                | しょうがにんにくに<br>んじんたまねぎキャ<br>ベツさやえんどうパ<br>インかんれいとうみ<br>かん        | 667<br>20.2<br>25.5<br>1.8                                |
| 22<br>水 | ガーリックトースト<br>トマトのスーパゲッティ<br>とうもろこし ぎゅうにゅう         | パンマーガリン<br>あぶらスパゲッ<br>ティ                | ベーコンとり<br>くチーズぎゅう<br>にゅう                         | にんにくセロリたま<br>ねぎにんじんマッ<br>シュルームトマトパ<br>セリとうもろこし                | 588<br>22.4<br>22.3<br>2.4                                |
| 23<br>木 | ごはん<br>ふりかけ<br>あじのひもの<br>けんちんじる ぎゅうにゅう            | こめむぎこま<br>あぶらごまあ<br>ぶらじゃがいも             | ちりめんじゃこ<br>かつおぶしあじ<br>ふたにくとうふ<br>ぎゅうにゅう          | ごまつなごぼうにん<br>じんだいこんこん<br>にゃくえのきだけな<br>がねぎ                     | 597<br>25.3<br>20.9<br>2.3                                |
| 24<br>金 | ちゅうかどん<br>わかめスープ<br>ぎゅうにゅう                        | こめむぎあぶ<br>らさとうかた<br>くりこ                 | ふたにくうすら<br>たまごえびと<br>りにながめ<br>ぎゅうにゅう             | しょうがにんじんた<br>まねぎしめじたけの<br>こながねぎさやえん<br>どうあおな                  | 578<br>22.5<br>15.8<br>2.7                                |
| 27<br>月 | くろパン<br>ふたにくとやさいのスープに<br>こたますいか ぎゅうにゅう            | パンあぶら<br>じゃがいも                          | ベーコンふたに<br>くぎゅうにゅう                               | セロリたまねぎにん<br>じんコーンキャベツ<br>グリーンピースこたま<br>すいか                   | 570<br>23.1<br>18.2<br>2.2                                |
| 28<br>火 | ふたにくどん<br>とうがんとろとろちゅうかスープ<br>れいとうみかん ぎゅうにゅう       | こめむぎあぶ<br>らさとうかた<br>くりこごまあぶ<br>らごま      | ふたにくみそ<br>たまごさくらえ<br>びぎゅうにゅう                     | たまねぎえのきだけ<br>しょうがにんにくに<br>んじんりんごとうが<br>んながねぎれいとう<br>みかん       | 654<br>25.1<br>18.2<br>2.4                                |
| 29<br>水 | コッペパン<br>ポテトグラタン<br>さんしょくソテー ぎゅうにゅう               | パンじゃがいも<br>あぶらバター<br>こむぎこパンこ            | ベーコンとり<br>くチーズしろ<br>いんげんまめ<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう | たまねぎにんじん<br>マッシュルームパセ<br>リコーングリーンピー<br>ス                      | 643<br>25.8<br>23.1<br>2.7                                |
| 30<br>木 | ごはん<br>きんめだいのてりやき<br>きりぼしだいこんのごまあえ<br>みそしる ぎゅうにゅう | こめむぎさ<br>とうごまじゃが<br>いも                  | きんめだいとう<br>ふみそわかめ<br>ぎゅうにゅう                      | しょうがきりぼしだ<br>いこんにんじんこま<br>つなごぼうだいこん<br>こんにゃくながねぎ              | 592<br>26.8<br>17.0<br>2.3                                |

※ 材料などの都合により献立を変更することがあります。