

6月 こんだてよていひょう

2023年度

藤沢市立天神小学校



日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう	日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1木	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 たまこ えび あ さり あかえん 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	624 23.5 26.5 2.2	1日~9日 かみかみ しょうかん	16金	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あ ぶら さとう いも マカロ ニ	ベーコンウィ ンナー しろう いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじ ん パセリ バナナ	615 21.4 18.5 2.2	
2金	ざっくごはん 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 もちご め むぎ きび ごま さとう じゃがいも	ししゃも ぶたに く たいす 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 しめじ	574 26.1 18.9 2.5		19月	みどりんカレーライス きゃべつとじゃこのそてー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あ ぶら さとう いも バター こむぎこ	とりくに チー ズ ちりめん じゃこ ぎゅう にゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ れいとうみかん	654 23.1 20.3 2.3	しゃくいく の日 ふじさわ ランチ
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 こまつな アーモンド ごま	ぶたにく 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	573 21.8 18.6 2.2		20火	サンドパン ジャーマンポテトサンド (セルフ) なつやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう とりくに	たまねぎ パセリ にんじん スッ キーニ キャベツ トマト バナナ	590 23.2 22.4 2.7	
6火	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ 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 バナナ	630 24.5 25.1 2.4		21水	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 こ まつな じゃがいも	さわら みそ ぶたにく 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	575 29.2 19.1 1.7	
7水	ごはん さけのしおやき やさいのからししょうゆあえ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ か たくりこ	さけ ちりめん じゃこ とりにく あぶら あげ とう ふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじ ん キャベツ たけ のこ ながねぎ あ おな	581 31.9 21.0 2.2		22木	ガーリックトースト トマトのスーパゲッティ とうもろこし 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 パ セリ とうもろこし	542 21.3 20.8 2.3	かながわ ランチ
8木	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かた くりこ あぶ ら ごま	とりくに たまこ わかめ ぎゅう にゅう だいす こうや とうふ み そ	にんじん たまね ぎ しめじ ながね ぎ あおな	704 33.5 21.4 2.9	4年生 えんぞく	23金	コンコンずし 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 ひじき とうふ たまこ ぎゅうにゅう	かんそう あおじそ にんじん たまね ぎ えのき だけ あ おな	600 24.4 18.4 2.3	
9金	しゃきしゃきそばうどん みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶ ら さとう かた くりこ こまつ な じゃがいも	とりくに と うふ 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 だいこん こんにゃく なが ねぎ れいとうみかん	559 22.1 13.4 2.0	1年生 えんぞく	26月	ごはん いりどり いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あ ぶら さとう ごま あぶら	とりくに だい す ちりめん じゃこ 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	555 25.1 18.4 1.8	
12月	じゃこごはん ぶたにくとやさいののもの にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さ とう ごま あ ぶら じゃがい も	ちりめんじゃこ ぶたにく あぶ ら あげ かつお ぶし ぎゅうにゅう	かんそう あおじそ にんじん たまね ぎ たけのこ こんにゃく キャベツ はくさい	574 25.0 16.8 2.2		27火	こめごロールパン ポテトグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがい も あぶら バター こむ ぎこ パンこ	ベーコン とりにく しろういんげんまめ チーズ だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッ シュルーム パセリ にんじん コー ン えだまめ	668 29.2 28.2 2.5	
13火	いためピーマン キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ピーマン ごま あぶら こむ ぎこ さとう アーモンド	ぶたにく た まこ 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 れいとう みかん	595 19.9 26.3 1.6		28水	ごはん ほきのびりからそーすかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かた くりこ こむぎ あぶら さとう ごま あぶら じゃ がいも	ほき とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじ ん だいこん えの き だけ ながねぎ	534 25.5 14.3 1.9	
14水	ごはん ふりかけ あじのひもの りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こ まつ	かつお ぶしの り あじ あぶ ら あげ みそ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	532 25.2 18.7 2.1		29木	チリコンカーンサンド (セルフ) キャベツとベーコンのスー こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ	ベーコン ぶた にく きんとき まめ ぎゅう にゅう	にんにく たまね ぎ にんじん トマ ト パセリ キャベ ツ こだますいか	530 24.3 19.2 2.6	
15木	ロールパン カレーシチュー アムスメロン 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 だし ぶん 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 アムス メロン	610 24.9 26.2 2.3		30金	ぶたにくどん とうがんのとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あ ぶら さとう かたくりこ こ まつな じゃがいも	ぶたにく みそ たまこ さくら えび ぎゅう にゅう	たまねぎ えのき だけ しょうが にんにく と うがんながねぎ れい とうみかん	620 25.1 18.3 2.2	6年生 こころの けきしょう

※材料などの都合により献立を変更することがあります。