



1月 きゅうしょくこんだてひょう



平成29年度

給食回数 14回

相模原市立桜台小学校

ひにち ようび	ごはん メニュー	おもなざいりょうとはたらき	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー Kcal	脂質 g	
			あかのだべもの けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのだべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
12 金	ミルクパン おみくじコロケ キャベツとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく うすらたまご ウィンナー だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ アブリ	パン じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ パセリ	685 28.7	26 2.9
15 月	ごはん ごぼういりまつかぜやき にびたし わかめじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう たまご はなかつお とうふ	ごはん パンこ さとう ごま	にんじん こまつな ながねぎ しいたけ しょうが	615 29.4	20.1 2.2
16 火	なっばごはん こえびとだいのからあげ しらたまそうに みかん	ぎゅうにゅう	だいず うすらたまご しらす えび	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ごはん でんぷん しらたまご ごま あぶら	にんじん こまつな ながねぎ しいたけ みかん	654 27.4	18.9 2.4
17 水	コーンみそラーメン ししゃものなんばんづけ にくまん	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん にら たかのつめ とうもろこし なごねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ	648 25.2	26 3.3
18 木	ひじきおこわ まめごろものからあげ さわにわん	ぎゅうにゅう	ツナ ひじき だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん もちごめ でんぷん あぶら	にんじん こねぎ しょうが にんにく ごぼう えのき グリーンピース	653 30.5	24.2 2.9
19 金	ごはん ビビンバ ナムル だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	にんじん しょうが しいたけ もやし きゅうり ながねぎ だいこん えのき きくらげ	591 23	17.1 2.5
22 月	ツナコーントースト キャラメルポテト ふゆやさいスープ	ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン さといも でんぷん さつまいも さとう あぶら マヨネーズ	パセリ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ だいこん	664 21	29.7 2.7
23 火	ぶたにくとこんぶの たきこみごはん まぐろのかりんとうがらめ みそしる	ぎゅうにゅう	ぶたにく まぐろ こんぶ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん むぎ でんぷん さとう あぶら アーモンド バター	にんじん こまつな しょうが はくさい しめじ	686 32.1	25.0 3.2
24 水	ほうとう おこのみあげ フルーツジュレ ミックスマッツ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ えび	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうとう ながいも こむぎこ あぶら ミックスマッツ ゼリーふんまつ	にんじん かぼちゃ こまつな はくさい だいこん ながねぎ キャベツ はくとう みかん りんご りんごかじゅう	630 26.2	25.5 2.5
25 木	だいこんカレーライス ツナポテト ぼんかん	ぎゅうにゅう	とりにく だっしふんにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ はちみつ さとう じゃがいも	だいこん たまねぎ しめじ にんにく しょうが きゅうり ぼんかん	685 21.6	23 2.2
26 金	おにぎり さけのしおやき きゅうりとキャベツのあさづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく のり	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん むぎ さといも あぶら	にんじん こまつな ゆかり だいこん きゅうり キャベツ しょうが ながねぎ ごぼう	629 31.9	16 3.3
29 月	フレンチトースト マカロニのクリームに ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	たまご ハム ベーコン だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう とりんく チーズ	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら ごま マーガリン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	668 26.3	27 2.7
30 火	とりごぼうピラフ ようふうかきたまじる ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも でんぷん あぶら バター	にんじん パセリ ごぼう たまねぎ みかん はくとう バナナ りんご	659 22.7	18 2.5
31 水	ごはん あかうおのにつけ いかにんじん のっぺいじる	ぎゅうにゅう	あかうお するめ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん さとう さといも でんぷん あぶら	にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ しょうが	620 29.9	13 2.7

*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
*栄養価は、中学年の量のもので、(セレクトの日は、平均量になります。)

＜今月の平均提供栄養量＞

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
649	26.9	22.1	2.7