




# 1月 きゅうしょくこんだてひょう



令和元年度

給食回数 15回

相模原市立桜台小学校

ひにち ようび	こんだて 	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		
10 金	ミルクパン おみくじクロック しらすコーンサラダ ふゆのかきたまじる たっぶりみかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう うすらたまご たこ ウィンナー しらす	パン さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ ゼリーふんまつ パンこ あぶら	にんじん フロッコリー ほうれんそう パセリ たまねぎ レタス キャベツ とうもろこし だいこん みかん みかんかじゅう	699 27.4	27.0 2.9
14 火	こだいまいごはん こえびとナッツのからあげ しらたまそうに みかん	とりにく ぎゅうにゅう うすらたまご かまぼこ えび	ごはん こだいまい でんぷん しらたまご さといも あぶら カシューナッツ	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ しいたけ みかん	650 23.2	19.6 1.9
15 水	ごはん だいこんカレー わふうツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ	ごはん はちみつ さとう あぶら マーガリン こま	だいこん たまねぎ しめじ しょうが きゅうり とうもろこし グリーンピース	630 22.3	25.0 2.5
16 木	タンメン えびとフロッコリーのごもくいため バナナパンケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう うすらたまご えび たまご	ちゅうかめん でんぷん ミックスこ あぶら こま ごまあぶら カシューナッツ	にんじん いら フロッコリー もやし ねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが たけのこ パナナ	681 26.5	31.0 2.7
17 金	コッパン ポテトドック とりごぼうスープ みかんジャム	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	パン じゃがいも ドックこ あぶら	にんじん チンゲンサイ ごぼう たまねぎ えのき みかんジャム	649 23.7	22.9 2.8
20 月	ちゅうかおこわ ししゃものいそべあげ サムゲタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あおのり	ごはん もちごめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん しいたけ たけのこ しょうが ねぎ にんにく かぶ ごぼう	613 25.4	22.2 2.9
21 火	ごはん かんびょういりたまごやき いしかりじる のりのつくだに	たまご ぎゅうにゅう さけ とうふ ひじき のり	ごはん じゃがいも	ねぎ にんじん こまつな かんびょう だいこん	646 29.4	16.2 2.6
22 水	スパゲッティナポリタン サモサ キャベツのソテー ミックスナッツ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	スパゲッティ あぶら じゃがいも きょうざのかわ ミックスナッツ	にんじん ビーマン トマト たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ マッシュルーム	639 30.8	16.2 2.6
23 木	おにぎり さけのしおやき いものこじる みかん	さけ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん むぎ さといも	ねぎ しめじ ごぼう みかん	639 30.8	16.2 2.9
24 金	シーフードピラフ ホットサラダ キャベツとまめのスープ かたぬきチーズ	えび いか ぎゅうにゅう ほたて ハム チーズ ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	ごはん バター あぶら オリーブオイル	フロッコリー パセリ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく	615 28.9	19.8 3.0
27 月	ごはん だいこんのブルコギ チンゲンサイのスープ ヨーグルトポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト とりにく	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら	いら チンゲンサイ にんじん だいこん にんにく えのき みかん パイン おうとう	615 23.6	14.1 1.9
28 火	ソフトフランスパン ミートボールシチュー ひじきサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ ひじき チーズ だっしふんにゅう	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン	にんじん パセリ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	645 26.4	26.0 2.5
29 水	わかめうどん まめとひじきのからあげ ボンテケーショ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず たまご ベーコン ひじき チーズ	うどん さつまいも じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん みつば ねぎ たまねぎ みかん	640 23.3	22.2 2.2
30 木	ミートドックパン チキンゲット もやしとキャベツのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ	パン こむぎこ でんぷん はるさめ あぶら マヨネーズ	パセリ トマト たまねぎ しょうが にんにく セロリ もやし キャベツ ねぎ	636 31.9	30.1 3.0
31 金	ごはん あかうおのわふうマリネ だいずのあまからあえ みそじる	あかうお ぎゅうにゅう だいず わかめ あぶらあげ	ごはん でんぷん さとう あぶら こま	にんじん こまつな たまねぎ はくさい ねぎ	645 29.0	19.0 2.5

\*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	炭水化物 g
643	26.8	21.8	2.6