



# 5月 きゅうしょくこんだてひょう



令和元年

給食回数 18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 たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量 g	
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねにちる		きいろのたべもの エネルギーになる		みどりのたべもの からだのちようしをどとのえる				
7 火	ソフトフランスパン レンズまめのシチュー パリパリサラダ ハニーアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パン じやがいも	こむぎこ ワントンのかわ	にんじん マッシュルーム	パセリ キャベツ	たまねぎ とうもろこし	695 26.2	29.5 2.5
8 水	たけのこのオイスターソースどん チンゲンサイのスープ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご あんにかんてん とりにく	ごはん でんぶん ごま ごまあぶら	さとう ごま あぶら	ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく きくらげ おうとう りんご りんごジュース	にんじん パセリ	たまねぎ みしょうかん	609 22.8	16.2 1.7
9 木	アスパラピラフ じゃがいものからあげ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン	ごはん バター	じゃがいも あぶら	アスパラガス とうもろこし キャベツ	にんじん パセリ たまねぎ レタス	596 18.6	18.9 2.8	
10 金	まめごはん あじのわふうマリネ すましじる みしょうかん	ぎゅうにゅう あじ うずらたまご	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう	でんぶん あぶら	ごまつな たまねぎ	にんじん えのき みしょうかん	603 27.8	20.0 2.7	
13 月	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのソテー アーモンドバナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ あぶら アーモンド	ミックスこ バター さとう	にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし バナナ	パセリ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ	トマト みしょうかん	635 24.0	23.1 2.7
14 火	ごはん しぜんとうふ ごぼうソテー ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン	ごはん でんぶん ごまあぶら	さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう エリンギ ニューサマーオレンジ	チンゲンサイ パセリ しょうが にんにく	653 27.1	20.9 1.7	
15 水	たけのこごはん ささかまぼこのいそべあげ ごまみそしる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とうふ だいす	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのり	ごはん こむぎこ ごま	もちごめ じゃがいも あぶら	にんじん しいたけ	ごまつな ねぎ	たけのこ	611 25.1	20.6 3.1
16 木	まるパン そらまめのコロッケ もやしスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パン じゃがいも でんぶん	こむぎこ パンこ マーガリン	にんじん そらまめ ねぎ しいたけ	パセリ たまねぎ たけのこ メロン	にら もやし	653 25.6	23.5 3.1
17 金	ごはん はるまき キャベツのちゅうかさスープ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん でんぶん ごまあぶら	はるまきのかわ こむぎこ ごま	もやし しいたけ ねぎ	たけのこ しょうが えのき にんにく	にんじん キャベツ	611 22.2	19.9 1.9
20 月	ひじきごはん コーンとぶたにくのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん でんぶん	じゃがいも あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ	さやいんげん ごまつな グリーンピース とうもろこし	618 25.3	23.5 3.1	
21 火	ココアトースト きびなこのカレーあげ ポトフ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう きびなこ	パン じゃがいも マーガリン	さとう こむぎこ あぶら	にんじん キャベツ	パセリ セロリ たまねぎ とうもろこし	603 24.2	26.2 2.8	
22 水	かつおめし ちくさたまご みそしる	ぎゅうにゅう かつお たまご とうふ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	ごはん さとう あぶら	むぎ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ	ごまつな ねぎ	しょうが	601 28.4	17.3 2.8
23 木	むぎいりごはん えびのチリソース ごもくスープ こぶくろカシューナッツ	ぎゅうにゅう えび たまご	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん さとう あぶら	でんぶん はるさめ ごまあぶら	にんじん にんにく たけのこ	ごまつな ねぎ しいたけ	しょうが もやし	653 29.2	17.8 1.9
24 金	ごはん チキンカツ わかめじる てづくりなめたけ れいとみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん パンこ あぶら	こむぎこ あぶら	にんじん しいたけ みかん	ごまつな しょうが えのき	たけのこ	647 26.4	19.0 2.2
28 火	タンメン まぐろのあますあえ ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう まぐろ	ちゅうかめん さとう ごま あぶら	でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ しょうが パイン	にら キャベツ たまねぎ おうとう バナナ	もやし にんにく みかん	626 30.4	25.0 2.5
29 水	くろパン ボークビーンズ ひじきサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき	パン さとう あぶら	じゃがいも ゼリー-ふんまつ	にんじん グリーンピース キャベツ ももジュース	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	644 26.3	22.7 2.5	
30 木	ごはん さわらのしおやき キャベツのおかかあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん		にんじん もやし	しょうが たけのこ	キャベツ ねぎ	613 29.4	17.6 2.7
31 金	ツナコーンドック あおのりポテトとごさかな もちむぎいりやさしいスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす いりこ	ぎゅうにゅう ウィンナー あおのり	パン じゃがいも あぶら	こむぎこ もちむぎ マヨネーズ	パセリ とうもろこし	アスパラガス たまねぎ キャベツ	にんじん キャベツ	616 25.6	29.0 3.0

<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	食塩相当量 g
627	25.8	21.5	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す。