


7月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年度

給食回数 12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		
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのたべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	食塩相当量 g		
1 月	むぎいりごはん さんまのかんこくふう だいずとじゃこのあまからあえ すましじる	さんま だいず とうふ	ぎゅうにゅう しらす	ごはん さとう むぎ ごま	にんじん こまつな えのき	にんにく ねぎ	655 26.5	27.0 3.0
2 火	ジャンバラヤ バイクドポテト とうがんのミルクスープ	ぶたにく ひよこめめ とりにく	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	ごはん さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうがん とうもろこし あかピーマン	ピーマン パセリ しょうが にんにく とうもろこし	639 20.3	18.4 2.8
3 水	ピタパン チリコンカーン テリヤキチキン こまつなのスープ ミックスナッツ	だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン	パン さとう じゃがいも マーガリン オリーブオイル	こむぎこ でんぷん たまねぎ にんにく	にんじん たまねぎ	604 31.4	25.5 3.0
4 木	ぶたキムチどん きゅうりのナムル ちゅうかスープ	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 でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	にら にんじん こまつな にんにく はくさい しいたけ	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	629 29.0	21.9 2.9
5 金	ソフトフランスパン ポテトミートグラタン マカロニスープ フルーツあえ たなばたきゅうしょく	ぶたにく レンズめめ チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし みかん はくとう レモンゼリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム なたでココ りんごかじゅう	644 22.9	17.6 2.7
8 月	とうもろこしごはん ししゃものからあげ みそじる れいとうみかん	ししゃも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ えのき みかん とうもろこし		630 21.0	18.2 3.0
9 火	なすとトマトの スパゲッティー もやしのソテー えだまめパン ゆでとうもろこし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティー あぶら ミックスこ	トマト たまねぎ もやし	たかのつめ にんにく なす えだまめ とうもろこし	647 25.5	25.1 2.5
10 水	ごはん すすきのこうみあげ ズッキーニのいためもの そうめんじる	すすき ベーコン とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう はなかつお	ごはん でんぷん さとう そうめん	にんじん こまつな しょうが ズッキーニ とうもろこし にんにく しいたけ		687 28.6	21.6 2.6
11 木	げんまいごはん しせんどうふ キャベツとえびのちゅうかいため	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう えび	ごはん げんまい さとう でんぷん そうめん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きくらげ チンゲンサイ		640 29.5	19.6 1.9
12 金	きなこトースト かぼちゃコロッケ もやしとキャベツのスープ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	パン はちみつ さとう こむぎこ マーガリン バター あぶら	かぼちゃ もやし キャベツ にんにく しょうが ねぎ		696 22.9	28.0 2.4
16 火	チャンポン ホキのカシューナッツあえ すいか	ぶたにく いか うすらたまご ホキ	ぎゅうにゅう かまぼこ	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ でんぷん	にんじん にら ピーマン もやし キャベツ しょうが たまねぎ にんにく すいか とうもろこし		626 33.6	25.6 2.6
17 水	★おたのしみきゅうしょく★							

*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
645	25.3	21.8	2.6