

9月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年度

給食回数 19回



相模原市立桜台小学校

ひにち ようび		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・ほねにのる		まいるのたべもの 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ととのえる				
2月	ピザトースト しいらのこめこあげ たまごとこまつなのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ハム しいら とりにく	ぎゅうにゅう たまご チーズ	パン こめこ さとう あぶら	こめこ でんぷん こまあぶら	ピーマン パセリ にんじん たまねぎ レモン	こまつな しょうが えのき みかん	640 35.5	25.7 2.8
3月	エッグカレーライス ぎゅうにゅう ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく うすらたまご だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ハム	ごはん こむぎこ あぶら ごま	じゃがいも はちみつ マーガリン	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ グリーンピース	にんにく きゅうり	697 22.1	25.6 2.5
4月	わかめごはん にくじゃが なつやすみのあげびたし	ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	じゃがいも あぶら	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが	オクラ しいたけ なす グリーンピース	669 19.9	20.3 2.0
5月	ちゅうかふうたきこみごはん きすのからあげ わかめスープ こぶくろアーモンド	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ごはん こむぎこ あぶら アーモンド	こむぎこ でんぷん こまあぶら	にんじん しょうが	たけのこ しいたけ ねぎ	630 30.6	24.5 2.4
6月	ソフトフランスパン だいずとりにくのトマトに ひじきサラダ なし	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき ツナ	パン さとう	マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり	トマト パセリ にんにく キャベツ なし	660 28.8	22.7 3.0
9月	むぎいりごはん さんまのしおやき きっかあえ とうがんのぶたじる	ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	むぎ	こまつな きく しいたけ	にんじん とうがん なごねぎ	677 27.3	24.9 2.6
10月	にくみそひじきどん かみなりこんにやく すましじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき とうふ	ぎゅうにゅう うすらたまご とうふ	ごはん でんぷん ごま	さとう あぶら	こまつな しょうが	にんじん たまねぎ えのき	623 25.0	18.8 2.9
11月	くろパン さけのごまフライ ガンボスープ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン パンこ あぶら	こむぎこ ごま	にんじん しょうが えのき	オクラ たまねぎ とうもろこし りんご ナタデココ	295 30.5	28.3 2.7
12月	きのこピラフ ようふうかきたまじる フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター	むぎ でんぷん あぶら	パセリ マッシュルーム パイン	にんじん エリンギ もも なつみかん りんごかじゅう	620 18.6	18.3 2.4
13月	こぎつねうどん ししゃものカレーあげ みたらしだんご みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	うどん こむぎこ しらたま	でんぷん さとう あぶら	にんじん こまつな みかん	こまつな ねぎ	662 25.2	22.6 2.5
17月	ごはん マーボーどうふ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん こまあぶら	さとう あぶら ごま	にんじん ねぎ にんにく	にら しいたけ しょうが きゅうり	624 25.2	18.7 1.8
18月	アーモンドトースト ポトフ もやしのソテー	ぎゅうにゅう	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら	さとう アーモンド	にんじん キャベツ もやし	パセリ セロリ とうもろこし	636 22.2	28.7 3.0
19月	とりごぼろのたきこみごはん こえびとナッツのからあげ みそしる みかん	ぎゅうにゅう	とりにく えび わかめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら	もちごめ カシューナッツ	にんじん しいたけ	ごぼう しょうが みかん	599 22.8	21.9 2.8
20月	やきピロシキ オリヴィエサラダ ポルシチ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず チーズ	ぎゅうにゅう ハム	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら パンこ オリーブオイル	にんじん きゅうり	たまねぎ にんにく しょうが	673 27.6	24.6 3.0
24月	ごはん いりどり こまつなとじゃこのふりかけ なし	ぎゅうにゅう	とりにく うすらたまご ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ごま	じゃがいも こまあぶら ごま	にんじん ごぼう グリーンピース	こまつな たけのこ しいたけ なし	641 22.1	19.5 1.6
25月	ロールパン かわいいのパンこやき スパイシーピーンズ やさしいスープ	ぎゅうにゅう	かわいい だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン こむぎこ あぶら	パンこ オリーブオイル	パセリ レタス	にんじん キャベツ	637 31.8	27.5 3.0
26月	みそラーメン だいがくいも あんにんどうふ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あんにんかんでん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ごま	さつまいも あぶら	にんじん ねぎ りんご もも	にら にんにく パイン みかん	618 18.7	18.6 2.0
27月	ツナごはん こおりどうふのはくあげ さわにわん	ぎゅうにゅう	ツナ こおりどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぷん	こむぎこ あぶら	にんじん えのき	ねぎ ごぼう だいこん	604 21.4	21.3 2.6
30月	ちゅうふうそぼろどん チンゲンサイのいためもの とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん こまあぶら	でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが	チンゲンサイ パセリ たけのこ しいたけ にんにく とうもろこし	635 22.9	18.2 2.1

*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。

＜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
643	25.1	22.6	2.5