



# 10月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年

給食回数 21回

相模原市立桜台小学校

ひら 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 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 からだのしょうじょをとのえる						
1	さつまいもごはん さばのしおやき すましじる	ぎゅうにゅう	さば とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さつまいも		にんじん だいこん	こまつな ねぎ	しょうが えのき	637	22.8	25.0	2.7
2	いためそば キャラメルポテト チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あおのり	とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら バター	でんぷん さつまいも さとう	にんじん たまねぎ きくらげ	チンゲンサイ キャベツ	もやし だけのこ	610	24.9	21.3	2.5
3	かやくごはん あじのこうみあげ さわにわん	ぎゅうにゅう	ごおりとうふ あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう あぶら	むぎ でんぷん	にんじん しょうが えのき	ねぎ ごぼう	しいたけ だいこん	631	21.4	27.8	2.8
4	ごはん カレモア フレンチサラダ パンケケ	ぎゅうにゅう	とりにく ハム	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん でんぷん さとう	じゃがいも ミックスこ あぶら	にんじん キャベツ	パプリカ レタス	たまねぎ きゅうり	635	18.4	21.6	2.0
7	レタスとたまごのチャーハン チヂミ もやしスープ	ぎゅうにゅう	ハム たまご いか	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	ごはん ごむぎこ あぶら	さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ だけのこ	にら もやし しいたけ	レタス ねぎ	622	16.5	25.6	3.2
8	しょくパン ポテトドック はくさいスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	パン ドックこ	でんぷん あぶら	にんじん しいたけ ブルーベリージャム	こまつな しょうが	はくさい しょうが	637	22.4	20.4	2.8
9	にんじんピラフ めひかりのからあげ だいきんのクリームスープ	ぎゅうにゅう	ベーコン めひかり だっしふんにゅう クリーム	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ごむぎこ あぶら	でんぷん バター マーガリン	にんじん たまねぎ	パセリ だいこん	チンゲンサイ	628	25.0	20.6	2.6
10	とりにらどん ごもくスープ かき	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ あぶら	でんぷん さとう ごまあぶら	にら にんにく もやし	にんじん しいたけ だけのこ	こまつな しょうが かき	613	13.0	25.4	2.2
11	あきのかおりごはん さけのみみじやき どさんこじる	ぎゅうにゅう	あぶらあげ さけ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう くり	むぎ じゃがいも バター	にんじん ごぼう	こまつな ねぎ	しいたけ とうもろこし	612	16.2	31.2	2.9
15	ソフトフランスパン ツナとまめのオムレツ キャベツとぶたにくのスープ せいようなし	ぎゅうにゅう	たまご ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう いんげんまめ	パン	あぶら	にんじん キャベツ	こまつな しいたけ	たまねぎ せいようなし	631	22.7	27.8	3.0
16	マーボーラーメン ホキのカシューナッツあえ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ホキ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら	さとう あぶら カシューナッツ	にら にんにく だけのこ	にんじん しょうが もも	ピーマン ねぎ りんご	613	25.4	31.8	2.8
17	おやこどん にびたし みそじる	ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご のり	ごはん じゃがいも	さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	みつば はくさい	こまつな だいこん	660	16.2	31.6	2.8
18	ごまあげパン しろみざかなとじゃがいものグラタン とりごぼうスープ	ぎゅうにゅう	ホキ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう とうふ	パン じゃがいも ごま バター	さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ	チンゲンサイ えのき	にんにく ごぼう	621	26.8	30.6	2.9
21	げんまいごはん なまあげのせんに キャベツとじゃこのソテー みかん	ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごまあぶら	げんまい でんぷん あぶら	にんじん チンゲンサイ とうもろこし	たまねぎ にんにく みかん	しょうが キャベツ	660	21.1	26.1	1.9
23	シーフードスパゲッティ もやしのソテー ヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン えび たまご	ぎゅうにゅう チーズ ハム ヨーグルト	スパゲッティ さとう	ミックスこ あぶら	にんじん たまねぎ もやし	トマト にんにく マッシュルーム	パセリ セロリ	604	20.7	27.5	2.7
24	ごはん さつまいもとぶたにくのあげに わかめじる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう あぶら	さつまいも でんぷん ごま	にんじん だけのこ	こまつな しいたけ	しょうが	627	17.9	21.6	1.9
25	くるパン スパイシーピーンズナッツ ポトフ かき	ぎゅうにゅう	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ウィンナー	パン でんぷん あぶら	じゃがいも カシューナッツ	にんじん キャベツ かき	パセリ セロリ	たまねぎ とうもろこし	669	27.0	24.1	2.6
28	むぎいりごはん ししゃものからあげ まめとじゃこのきんぴら みそじる	ぎゅうにゅう	ししゃも ごんぷ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう だいず	ごはん さつまいも ごま ごまあぶら	でんぷん さとう あぶら	にんじん	こまつな	えのき	651	20.0	25.1	3.1
29	ごはん まめまめドライカレー ゆでやさしいドレッシングあえ たまごスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご	ごはん さとう あぶら ゼリーふんまつ	ごむぎこ でんぷん ごま	にんじん にんにく	ピーマン たまねぎ カリフラワー りんご	トマト とうもろこし パセリ ナタデココ	699	18.2	25.2	2.8
30	ツナトースト もやしとぶたにくのいためもの ミネストローネ カシューナッツ	ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン きざみり	パン じゃがいも マヨネーズ	さとう マカロニ ごまあぶら	にんじん キャベツ かき にんにく	パセリ セロリ たまねぎ	セロリ	620	30.9	25.3	3.2
31	カレーピラフ パリパリサラダ ほうれんそうのポタージュ かぼちゃケーキ	ぶどうジュース	ぶたにく だっしふんにゅう クリーム チーズ	ぎゅうにゅう	ごはん ワンタンのかわ ごむぎこ ごまあぶら	じゃがいも さとう バター	にんじん たまねぎ ぶどうジュース	ほうれんそう とうもろこし	かぼちゃ キャベツ	657	22.7	13.3	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す。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
635	25.2	21.2	2.7