

11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	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・ほおにちる		きいろのたべもの エネルギーになる		みどりのたべもの からだのしょうじをどとのえる				
1 金	ほうとう(やまなしけん) いとよりのからあげ いしがきだんご(さがみはら) ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう	ぶたにく いとよりだい ぎゅうにゅう	あぶらあげ ヨーグルト	ほうとう こむぎこ でんぷん さとう さつまいも	にんじん はくさい みかん	かぼちゃ だいこん ねぎ パイナップル おうとう	651 24.0	19.0 2.3	
6 水	まるパン さつまいもコロッケ ゆでキャベツ ごもくスープ	ぎゅうにゅう	おから とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ はるさめ でんぷん あぶら	にんじん キャベツ しいたけ	こまつな もやし たまねぎ たけのこ	613 22.1	21.4 2.8	
7 木	かてめし(さがみはら) さばのゆずみそやき すましじる	ぎゅうにゅう	あぶらあげ さば ゆば	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	にんじん しいたけ えのきたけ	こまつな しょうが ゆず	674 27.9	28.3 2.8	
8 金	くろパン ポテトミートグラタン たまごこまつなのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく チーズ	レンズまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ パイナップル りんごかじゅう	パセリ えのき みかん おうとう はくとう	657 26.7	19.7 2.7	
11 月	チキンライス あきのキッシュ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう	とりにく ウイナー クリーム	ぎゅうにゅう たまご チーズ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース	パセリ こまつな マッシュルーム	636 21.6	24.3 2.5	
12 火	ごはん あかうおのにつけ うちまめみそしる(ふくいけん) みかん	ぎゅうにゅう	あかうお あぶらあげ こんぶ	ぎゅうにゅう うちまめ	ごはん さとう さといも	にんじん だいこん みかん	こまつな しょうが なめこ ねぎ	625 26.8	13.2 2.5	
13 水	アーモンドトースト れんこんのんにくいため だいすとりにつくのトマトに	ぎゅうにゅう	とりにく だいす	ぎゅうにゅう ハム	パン マカロニ アーモンド	にんじん こまつな れんこん	トマト たまねぎ にんにく	643 27.8	26.4 2.8	
14 木	にこみうどん たらとチーズのはるまき しらたまだんご	ぎゅうにゅう	ぶたにく たら チーズ	ぎゅうにゅう きなこ	うどん こむぎこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ	ほうれんそう キャベツ えのき	635 26.0	20.3 2.1	
15 金										
18 月	ごはん にくじゃがのカレーに もやしのおかかあえ みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく はなかつお	あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	にんじん しいたけ グリーンピース	こまつな もやし たまねぎ みかん	649 20.9	14.6 1.5	
19 火	ガパオライス はるさめサラダ えびワンタンスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく えび	ハム ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	にんじん にら エリンギ	ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが もやし ねぎ しいたけ とうもろこし	649 26.0	18.3 3.0	
20 水	せきはん はなさきシューマイ けんちんじる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	ささげ たまご	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん パンこ しゅうまいのかわ さといも はちみつ ゼリー あんま	にんじん しょうが ごぼう みかんかじゅう	こまつな だいこん ねぎ ゆずかじゅう	692 26.6	18.3 2.0	
21 木	さがみなごはん きびなごのなんばんづけ かきたまじる ハニーアーモンド	ぎゅうにゅう	とうふ きびなご	たまご ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん はちみつ こま	にんじん ながねぎ	さしみグリーン にんじん こまつな たかのつめ	651 27.2	23.0 2.6	
22 金	わふうスパゲッティ やさしいチップス スイートポテトケーキ	ぎゅうにゅう	とりにく たまご	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも でんぷん さとう バター あぶら	かぼちゃ しめじ れんこん	にんにく まいだけ たまねぎ	617 21.1	23.0 2.0	
25 月	ごはん かじきのてりてりソース キャベツのこまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう	かじき	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん さとう さつまいも	こまつな キャベツ しめじ レモンかじゅう	にんじん ごぼう ねぎ	しょうが だいこん	685 24.7	23.4 2.3
26 火	ソフトフランスパン ひじきサラダ レンズまめのシチュー みかん	ぎゅうにゅう	ツナ ひじき だっしふんにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり みかん	パセリ たまねぎ マッシュルーム	663 26.9	23.0 2.5	
27 水	ガーリックトースト ナッツごぼう はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご	とうふ ぎゅうにゅう	パン さとう はるさめ アーモンド	にんじん ごぼう はくさい	パセリ ねぎ しいたけ	にんにく しょうが	645 25.0	30.7 3.0
28 木	かむかむライス ししゃものからあげ こづゆ(ふくしまけん)	ぎゅうにゅう	だいす ホタテ ししゃも	とりにく ひじき	ごはん さとう さといも かシューナツ!あぶら	にんじん えのき	とうもろこし ねぎ	601 24.5	22.3 2.5	
29 金	マーボーだいすどん ちゅうかスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう	だいす とりにく うすらたまご あんにんかんでん	ぶたにく とうふ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にら にんにく おうとう りんごかじゅう	こまつな ねぎ パイナップル りんご	きくらげ えのき	674 25.9	19.1 1.9

*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
650	25.1	21.8	2.5