



12月 きゅうしょくこんだてひょう



令和元年度

給食回数 16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のえる		
2	ロールパン たらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ りんごかん	たら きゅうにゅう ひよこまめ ベーコン とりにく	パン ジャがいも アーモンド パンこ オリーブオイル	パセリ にんじん こまつな にんにく たまねぎ りんご しいたけ	666	24.0
3	きんぴらごはん コーンとぶたにくのいために みかん	ぶたにく きゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	にんじん とうもろこし ごぼう たまねぎ みかん	635	16.1
4	ほうれんそうの クリームスパゲッティ ごまドレッシングサラダ さつまいもスティック	とりにく きゅうにゅう ベーコン ハム チーズ だっしふんにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ ごまあぶら さつまいも ごま マーガリン	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	605	26.0
5	ごはん マーボーだいこん いりことアーモンドのあまからあえ ちゅうかさスープ	ぶたにく きゅうにゅう とりにく とうふ うすらたまご いりこ	ごはん さとう でんぶん ごま アーモンド	にんじん こまつな だいこん にんにく ねぎ えのき こまつな いら だいこん きくらげ	615	21.8
6	ごまごはん ぶりのてりやき むらくもじる	ぶり きゅうにゅう とうふ たまご とりにく	ごはん むぎ でんぶん ごま	にんじん こまつな	600	18.3
9	コッペパン かぶのクリームシチュー バリバリサラダ いちごジャム	とりにく きゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう	パン ジャがいも こむぎこ ごま あぶら マーガリン ごまあぶら ワントンのかわ	ブロッコリー にんじん かぶ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし いちごジャム	646	23.3
10	ごはん だいすいりこんさいのみそに すましじる みかん	だいす きゅうにゅう とりにく とうふ うすらたまご	ごはん さといも さとう あぶら	こまつな にんじん だいこん えのき みかん	606	15.2
11	ごもくチャーハン ビーフンスープ あんにんどうふ カシューナッツ	たまご きゅうにゅう ハム かまぼこ とりにく	ごはん ビーフン でんぶん あぶら ごまあぶら カシューナッツ	にんじん こまつな ねぎ しょうが もやし たけのこ しいたけ せいやなし もも りんご みかんかじゅう	625	17.8
12	だいこんごはん ホキのホイルクやき みそしる	ぶたにく きゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ	ごはん あぶら ごま	にんじん だいこん しょうが たまねぎ えのき	596	18.3
13	サンドパン ツナコロッケ ごまだんたんスープ フルーツボンチ	ぶたにく きゅうにゅう ツナ とうにゅう	パン ジャがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら ねりごま	にんじん パセリ たまねぎ しょうが ねぎ もやし みかん もも パイン	699	28.9
16	バターライス えびのオーロラソース きゅうりのピクルス	えび きゅうにゅう ベーコン クリーム だっしふんにゅう	ごはん ジャがいも こむぎこ さとう バター マーガリン オリーブオイル	パセリ にんじん たかのつめ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	626	19.1
17	てんどん(いか・さつまいも) ぎゅうにゅう ゆずのかおりあえ さわにわん	いか きゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん さつまいも こむぎこ さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ はくさい きゅうり ゆず ごぼう だいこん えのき	639	18.6
18	コッペパン チリコンカーン はくさいとぶたにくのスープ ヨーグルトボンチ	だいす きゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	パン こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ にんにく はくさい しいたけ みかん パイン もも	603	19.2
19	むぎごはん はたはたのなんばんづけ キャベツのおかかあえ のっぺいじる	はたはた きゅうにゅう とりにく かつおぶし ちくわ とうふ あぶらあげ	ごはん むぎ でんぶん さとう さといも ごま あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし だいこん	627	19.1
20	コーンみそラーメン あげぎょうざ むしパン	ぶたにく きゅうにゅう	ちゅうかめん ミックスこ さとう ごま あぶら チョコレート ぎょうざのかわ	にんじん いら とうもろこし もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ	697	26.5
23	☆☆おたのしみ給食☆☆				638	20.2
月					29.6	2.6

*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	炭水化物 g
633	25.2	20.8	2.4