



# 10月 きゅうしよくこんだてひょう

給食回数 22回

相模原市立桜台小学校

令和2年

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・厚めに作る	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	たんぱく質 g	食塩相当量 g
1	こぎつねうどん たこのいそべあげ みたらしたんご みかん <b>じゅうごや きゅうしよく☆</b>	ふたにく あぶらあげ あおのり	ぎゅうにゅう たこ あおのり	うどん さとう でんぷん こむぎこ しらたまだんご あぶら	675	21.3
木	わかめごはん きりぼしだいこんのたまごやき ごぼうのあまからあえ すましじる	たまご とうふ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ でんぷん さとう アーモンド カシューナッツ ごま	646	20.7
金	かてめし めひかりのからあげ みそじる	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう めひかり	こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	623	20.5
5	かてめし めひかりのからあげ みそじる	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう めひかり	こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	623	20.5
月	ピピンパ だいこんのちゅうかスープ かき ミックスナッツ	ふたにく とうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぷん さとう ごまあぶら ごま ミックスナッツ	641	22.6
火	ココアあげパン おまめのチーズやき ほうれんそうのポターージュ	だいず ハム だっしふんにゅう クリーム	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	611	27.2
水	くりおこわ さげのもみじやき さつまじる	さげ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ もちごめ さとう さつまいも くり	649	13.6
木	ソフトフランスパン レンズまめのシチュー もやしのソテー ブルーベリージャム <b>めのあいこ しゅうかん☆</b>	とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ハム レンズまめ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ブルーベリージャム	616	19.0
金	ちゅうかどん だいがくいも わかめスープ	ふたにく いかに うすらたまご とうふ	ぎゅうにゅう えび とりにく	こめ でんぷん さつまいも さとう ごまあぶら あぶら ごま	704	19.5
12	ちゅうかどん だいがくいも わかめスープ	ふたにく いかに うすらたまご とうふ	ぎゅうにゅう えび とりにく	こめ でんぷん さつまいも さとう ごまあぶら あぶら ごま	26.6	2.3
月	アーモンドトースト チキンナゲット やさしいスープ ぶどうゼリー	とりにく ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン でんぷん さとう ゼリーふんまつ マーガリン アーモンド マヨネーズ	633	27.3
火	ひじきごはん いりどり なし	ふたにく あぶらあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	ごはん さとう じゃがいも あぶら	664	21.4
水	きのこツナのわふうスパゲッティ ぎゅうにゅう ポテトえびグラタン フルーツジュレ	ベーコン ツナ チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう えび	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ ゼリーふんまつ バター あぶら マーガリン	642	23.5
木	ごはん にくじゃがのカレーに だいずのみそがらめ こまつなとじゃこのふりかけ	ふたにく だいず ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	662	19.2
金	げんまいごはん ジャージャンとうふ いりごとアーモンドのあまからあえ	なまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう いりこ	こめ げんまい さとう ごまあぶら アーモンド ごま	635	24.6
19	くろパン ホキのカシューナッツあえ はくさいスープ かき	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	パン でんぷん さとう カシューナッツ	623	22.2
20	くろパン ホキのカシューナッツあえ はくさいスープ かき	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	パン でんぷん さとう カシューナッツ	623	22.2
火	むぎごはん ほっけのしおやき れんこんのきんぴら あいしょうじ	ほっけ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さとう さつまいも ごま ごまあぶら	607	15.3
水	むぎごはん ほっけのしおやき れんこんのきんぴら あいしょうじ	ほっけ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さとう さつまいも ごま ごまあぶら	607	15.3
木	マーボーもやしどん ごもくスープ ヨーグルトポンチ	ふたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	657	15.2
22	マーボーもやしどん ごもくスープ ヨーグルトポンチ	ふたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	657	15.2
月	スライスコッパパン チリコンカーン あきのキッシュ もやしとキャベツのスープ	だいず ウィンナー とりにく クリーム チーズ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく チーズ	パン こむぎこ さつまいも はるさめ マーガリン バター	600	28.4
23	スライスコッパパン チリコンカーン あきのキッシュ もやしとキャベツのスープ	だいず ウィンナー とりにく クリーム チーズ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく チーズ	パン こむぎこ さつまいも はるさめ マーガリン バター	28.8	2.7
金	サンマーマン はるまき スイートポテトケーキ	ふたにく えび	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん はるまきのかわ こむぎこ さつまいも さとう ごま ごまあぶら あぶら バター	648	27.3
26	サンマーマン はるまき スイートポテトケーキ	ふたにく えび	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん はるまきのかわ こむぎこ さつまいも さとう ごま ごまあぶら あぶら バター	23.0	2.2
月	ごはん さばのみそに わかめじる みかん	さば とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう	657	23.3
27	ごはん さばのみそに わかめじる みかん	さば とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう	26.1	2.4
火	さつまいものカレーピラフ ひじきサラダ とうもろこしスープ かたぬきレアチーズ (いちご)	とりにく ツナ ひじき かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう たまご	こめ さつまいも さとう でんぷん バター あぶら	607	20.5
28	さつまいものカレーピラフ ひじきサラダ とうもろこしスープ かたぬきレアチーズ (いちご)	とりにく ツナ ひじき かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう たまご	こめ さつまいも さとう でんぷん バター あぶら	23.5	3.0
水	むぎごはん ししゃものからあげ ごもくまめ みそじる	だいず とうふ こんぶ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ	こめ むぎ さとう さとう でんぷん	637	19.9
29	むぎごはん ししゃものからあげ ごもくまめ みそじる	だいず とうふ こんぶ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ	こめ むぎ さとう さとう でんぷん	24.2	2.7
木	しよくパン カレーシチュー おんやさいサラダ かぼちゃのチーズケーキ <b>ハロウィン きゅうしよく☆</b>	とりにく ハム クリームチーズ クリーム	ぎゅうにゅう たまご	パン じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう あぶら	663	25.0
30	しよくパン カレーシチュー おんやさいサラダ かぼちゃのチーズケーキ <b>ハロウィン きゅうしよく☆</b>	とりにく ハム クリームチーズ クリーム	ぎゅうにゅう たまご	パン じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう あぶら	19.0	2.5

\*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
641	25.5	21.7	2.4