

令和2年度 給食回数 18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
		あかのだべもの けつえき・きんにく・ほねにちる		きいろのだべもの エネルギーになる		みどりのだべもの からだのちょうしをととのえる			
2月	シーフードピラフ キャベツのソテー はくさいのクリームスープ みかん	えび はたて ベーコン	いか とりにく クリーム	こめ バター マーガリン	こむぎこ あぶら	パセリ にんじん マッシュルーム はくさい たまねぎ みかん	チンゲンサイ とうもろこし	629 25.0	20.1 2.6
4水	てんどん (いとより・さつまいも) もやしのおかかあえ すずしろじる	いとよりだい たまご はなかつお	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら	さつまいも さとう あぶら	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ		706 24.4	20.0 2.5
5木	ビスキュイトrost フレンチサラダ カレースープ ヨーグルト	たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	パン こむぎこ でんぶん アーモンド	じゃがいも さとう マーガリン あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ	きゅうり	653 25.4	25.2 3.1
6金	チャンボン(ながさき県) UFOぎょうざ あんになんどうぶ	ぶたにく いか うすらたまご あんになんかんでん	ぎゅうにゅう かまぼこ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら	ごまあぶら あぶら	にんじん はくさい きくらげ パイン りんご ぶどう りんごかじゅう	にら ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ もも	618 24.9	23.3 2.0
10火	ごはん とうふとやまといものたまごやき ひじきのいりに のっぺいじる	とうふ たまご あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう はなかつお とりにく ひじき	こめ さとう さといも でんぶん あぶら	さとう ごまあぶら やまといも	ねぎ だいこん にんじん ねぎ	ほうれんそう	620 26.2	19.7 2.5
11水	ソフトフランスパン ポトフ ごまドレッシングサラダ りんごジャム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ハム	パン あぶら ごま	じゃがいも ごまあぶら りんごジャム	にんじん キャベツ	パセリ セロリ たまねぎ とうもろこし	618 22.8	24.5 2.9
12木	きのこピラフ マカロニのクリームに フルーツあえ	ベーコン えび チーズ だっしぶんにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ マカロニ バター マーガリン	むぎ こむぎこ あぶら	パセリ しいたけ グリーンピース もも りんご りんごかじゅう	にんじん エリンギ みかん パイナップル りんご	690 26.0	18.9 2.4
13金	きんぴらごはん さばのしおやき きんときまめのあまに すましじる	ぶたにく さば うすらたまご	ぎゅうにゅう きんときまめ	こめ ごま ごまあぶら	さとう あぶら	にんじん しょうが	こまつな えのき ごぼう	689 28.7	27.2 2.9
16月	ごはん マーボー豆腐 もやしのちゅうかサラダ ミックスナッツ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごまあぶら	さとう あぶら ミックスナッツ	にんじん みずな しょうが	にら ねぎ にんにく たけのこ しいたけ れんこん	701 29.7	26.8 2.1
17火	ほうとう(やまなし県) いかのカレーあげ いしがきだんご(さがみはら市) せいようなし	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いか	うどん こむぎこ さつまいも	でんぶん さとう あぶら	にんじん はくさい せいようなし	かぼちゃ だいこん ほうれんそう ねぎ	636 25.6	18.4 2.6
18水	なめし こえびとナッツのからあげ うちまめみそじる(ふくい県) みかん	あぶらあげ うちまめ こんぶ	ぎゅうにゅう えび	こめ でんぶん あぶら	むぎ さといも カシューナッツ	こまつな なめこ にんじん ねぎ	だいこん みかん	635 23.0	21.0 2.5
19木	ごまあげパン ボークピース こまつなのソテー	いんげんまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも あぶら	さとう ごま	にんじん セロリ	こまつな もやし たまねぎ グリーンピース	632 25.4	24.5 2.6
20金	せきはん はなさきシューマイ けんちんじる ゆずはちみつゼリー	ささげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう とうふ	こめ もちこめ パンこ さとう さといも	はちみつ ごま でんぶん しゅうまいのかわ ゼリーふんまつ	にんじん しょうが ごぼう	たまねぎ だいこん ゆずかじゅう	673 25.6	17.6 2.0
24火	ごはん さけのごまフライ みそじる なめだけ	さけ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ だいす	こめ パンこ ごま	こむぎこ さといも あぶら	しょうが えのき だいこん ねぎ		690 30.6	23.7 2.6
25水	くろパン はくさいとぶたにくのスープ ざぜんいも ヨーグルトポンチ	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	じゃがいも ごま	にんじん みかん りんご	はくさい しいたけ ぶどう パイナップル	614 20.4	17.7 2.3
26木	さがみなチャーハン こあじのからあげ ごもくスープ スパイシーナッツ	たまご とりにく こあじ	ぎゅうにゅう さくらえび	こめ ごまあぶら はるさめ アーモンド	むぎ さとう でんぶん あぶら カシューナッツ	さがみグリーン もやし にんじん たけのこ	こまつな しいたけ	694 28.4	29.5 2.5
27金	ようふうだいこんごはん まぐろのチーズやき チンゲンサイスープ みかん	ベーコン まぐろ たまご	ぎゅうにゅう とりにく	こめ オリブオイル ごまあぶら	でんぶん マヨネーズ	パセリ だいこん ねぎ みかん	チンゲンサイ にんじん しょうが きくらげ	689 31.8	25.9 2.8
30月	ぶたどん(ほっかいどう) いももち(ほっかいどう) いしかりじる	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう とうふ	こめ じゃがいも あぶら	さとう でんぶん バター	にんじん だいこん	こまつな たまねぎ ねぎ	684 28.9	18.1 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
660	26.3	22.3	2.5