



12月 きゅうしょくこんだてひょう



令和2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 | 塩分 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とのえる | | | |
| 1 火 | アーモンドトースト マカロニスープ はくさいのソテー | ぎゅうにゅう | ぶたにく ハム ベーコン | ぎゅうにゅう | パン じゃがいも アーモンド さとう マーガリン アルファベットマカロニ | にんじん たまねぎ はくさい パセリ チンゲンサイ | はくさい とうもろこし まいだけ マッシュルーム | 628 23.0 | 25.5 2.8 | |
| 2 水 | むぎごはん さばのカレーやき キャベツのごまあえ だいごんのみそしる | ぎゅうにゅう | さば とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう むぎ ごま | こまつな キャベツ | だいごん わかめ ねぎ | 664 25.7 | 26.0 2.6 | |
| 3 木 | ほしのコロックカレーライス おんやさいサラダ はやぶさゼリー (ぶどうあげ) | ぎゅうにゅう | ぶたにく ハム だっしふんにゅう | ぎゅうにゅう | ごはん ぶどうゼリー こむぎこ あぶら はちみつ コロック マーガリン | にんじん にんにく しょうが ブロッコリー グリーンピース とうもろこし | しょうが たまねぎ カリフラワー マッシュルーム トマトピューレ | 685 22.3 | 20.7 2.4 | |
| 4 金 | ごはん にくじゃが かきたまじる のりのつくだに | ぎゅうにゅう | ぶたにく とうふ たまご | ぎゅうにゅう | ごはん あぶら じゃがいも でんぶん | にんじん グリーンピース こまつな たまねぎ | ひじき ほししいたけ こんにゃく ほしのり | 635 24.2 | 16.7 2.3 | |
| 7 月 | ロールパン たらとポテトのグラタン はくさいとセロリのスープ かんでいりフルーツあえ | ぎゅうにゅう | まだら ベーコン チーズ | ぎゅうにゅう | パン バター じゃがいも でんぶん | かんてん にんにく たまねぎ おうとうかん | はくさい セロリ みかんかじゅう | 645 26.9 | 23.9 2.7 | |
| 8 火 | ひじきごはん ぶりのゆうあんやき ごじる みかん | ぎゅうにゅう | ぶたにく あぶらあげ ぶり | ぎゅうにゅう | ごはん ごまあぶら さとう あぶら さといも | ひじき ほししいたけ こんにゃく にんじん だいごん | ゆずかじゅう しょうが ごぼう グリーンピース ねぎ みかん | 668 29.0 | 22.5 2.4 | |
| 9 水 | げんまいごはん ジャージャンとうふ もやしちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう | なまあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう | ごはん ごまあぶら げんまい あぶら さとう | にんじん たかのつめ チンゲンサイ みすな もやし | たけのこ キャベツ しょうが ねぎ ほししいたけ | 606 26.3 | 22.3 1.4 | |
| 10 木 | ごはん はっほうさい えいようまんまるあげ | ぎゅうにゅう | ぶたにく いか むきえび うすらたまご | ぎゅうにゅう | ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま | にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい | たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ | 673 31.8 | 20.7 1.8 | |
| 11 金 | くろパン はくさいとにくだんごのスープ あんにんどうふ カシューナッツ | ぎゅうにゅう | ぶたにく とうふ たまご あんにんかんでん | ぎゅうにゅう | パン はるさめ パンこ でんぶん カシューナッツ | にんじん はくさい ねぎ おうとうかん りんごかん | パインかん しょうが みかんかじゅう | 638 24.6 | 22.5 2.6 | |
| 14 月 | ぶゆやさいのカレーライス ホットサラダ | ぎゅうにゅう | とりにく ハム だっしふんにゅう | ぎゅうにゅう | ごはん はちみつ さといも マーガリン こむぎこ あぶら | にんじん れんこん プロッコリー たまねぎ ごぼう グリーンピース トマトピューレ | しょうが しめじ たまねぎ しょうが とうもろこし カリフラワー | 675 21.9 | 20.9 2.3 | |
| 15 火 | マーボーだいすどん ナムル だいごんのちゅうかスープ | ぎゅうにゅう | だいす ぶたにく ハム とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま | にら にんにく にんじん きくらげ | きゅうり ねぎ だいごん えのきたけ | 643 27.2 | 20.1 2.6 | |
| 16 水 | けんちんうどん ししゃものからあげ ヨーグルトケーキ りんごかん | ぎゅうにゅう | ぶたにく とうふ たまご | ぎゅうにゅう | うどん さとう さといも あぶら でんぶん ミックスこ | にんじん だいごん ほうれんそう ねぎ りんごかん | こんにゃく ごぼう | 603 23.1 | 22.8 2.3 | |
| 17 木 | チキンピラフ たらとかぶのシチュー さつまいもスティック | ぎゅうにゅう | とりにく たら だっしふんにゅう | ぎゅうにゅう | ごはん さつまいも じゃがいも あぶら こむぎこ バター マーガリン | にんじん たまねぎ かぶ パセリ マッシュルーム ブロッコリー | 678 24.9 | 17.6 2.3 | | |
| 18 金 | ごはん チンジャオロースー ちゅうかスープ みかん | ぎゅうにゅう | ぶたにく とりにく たまご とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう でんぶん あぶら | ピーマン こまつな たまねぎ | たけのこ しょうが みかん ほししいたけ | 663 29.0 | 19.7 2.0 | |
| 21 月 | コッペパン さけのチャンチャンやき だいごんとベーコンのスープ いちごジャム | ぎゅうにゅう | さけ ベーコン | ぎゅうにゅう | パン バター じゃがいも いちごジャム | こまつな にんじん えのきたけ とうもろこし | だいごん たまねぎ | 602 31.1 | 19.5 3.0 | |
| 22 火 | ☆☆おたのしみ給食☆☆ | | | | | | | 655 18.8 | 28.3 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、中学年の量のもです。(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 | 塩分 g | 食塩相当量 g |
| 648 | 22.1 | 21.9 | 2.4 |