

7月 きゅうしょくこんだてひょう

令和2年度

給食回数 19回

相模原市立桜台小学校

ひにち ようび	おこなだて	おもなざいりょうとはたらき						エネルギー Kcal	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	脂質 脂質 脂質	食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量		
		あかたべもの けつえき・きんにく・ほねにゆる		きいろたべもの エネルギーになる		みどりたべもの からだのちようしをととのえる							
1	シーフードスパゲッティ じゃがいもときやいんげんのソテー パインヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム チーズ	スパゲッティ ミックスこ バター	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマト セロリ パイン	パセリ にんにく	639	20.3	27.0	2.7
2	あげパン ラタトゥイユ マカロニスープ	ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	さとう マカロニ オリーブオイル	トマト ズッキーニ たまねぎ どうもろこし	にんじん セロリ マッシュルーム	パセリ にんにく	617	22.4	21.1	2.9
3	ごはん しぜんどうふ きゅうりのちゅうかあえ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん ごまあぶら	さとう あぶら ミックスナッツ	にんじん しょうが	チンゲンサイ にんにく きゅうり	たまねぎ きゅうり	681	24.9	29.0	2.2
6	チャンボン ポテトフライ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか うすらたまご	ぎゅうにゅう かまぼこ	ちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら	じゃがいも パンこ あぶら	にんじん ながねぎ しょうが パイン	にら はくさい きくらげ もも みかんかじゅう	もやし にんにく みかん	642	24.4	23.3	2.1
7	えだまめゆかりごはん こあじのからあげ そうめんじる れいとうもも	ぎゅうにゅう	とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう こあじ	ごはん そうめん あぶら	でんぷん あぶら	ゆかり えだまめ れいとうもも	にんじん しいたけ	こまつな	594	16.5	24.1	2.3
8	しょくパン もやしのカレーソテー だいずととりにくのとまとに いちごジャム	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ベーコン	パン マカロニ いちごジャム	マカロニ あぶら	にんじん もやし	トマト たまねぎ にんにく	パセリ にんにく	603	19.0	28.4	2.8
9	むぎごはん とんかつ みそソース かきたまじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	ごはん こむぎこ パンこ ごま あぶら	むぎ さとう でんぷん あぶら	にんじん	こまつな		689	26.9	27.6	2.0
10	えびのクリームライス こまつなとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう	えび しらす クリーム だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	ごはん あぶら ごまあぶら	こむぎこ マーガリン ごま	パセリ にんにく マッシュルーム	こまつな キャベツ	たまねぎ	622	18.3	25.8	2.2
13	メキシカンライス ホキのアーモンドやき とうがんのミルクスープ	ぎゅうにゅう	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら アーモンド	でんぷん バター	にんじん パセリ どうもろこし	トマト たまねぎ にんにく とうがん	あかピーマン	621	19.8	26.7	2.9
14	ロールパン コーンシチュー フルーツあえ	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ マーガリン	じゃがいも あぶら	にんじん マッシュルーム パイン みかん	パセリ たまねぎ どうもろこし もも りんごかじゅう	どうもろこし たまねぎ	643	21.6	21.7	2.4
15	げんまいごはん ししゃものからあげ みそじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう	とうふ ししゃも	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん じゃがいも	げんまい さとう ごま	にんじん	たまねぎ		606	19.0	21.7	2.8
16	そぼろどん ちゅうかスープ ドライブルー	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん ごまあぶら	でんぷん	にんじん たまねぎ きくらげ ドライブルー	こまつな たけのこ えのき	にら ねぎ	624	18.8	23.9	1.8
17	カレーピラフ すずきのこうみやき やさいスープ カシューナッツ	ぎゅうにゅう	ぶたにく すずき	ぎゅうにゅう	ごはん バター	あぶら カシューナッツ	にんじん どうもろこし	パセリ たまねぎ レタス キャベツ	たまねぎ	606	19.4	29.5	2.7
20	くろパン ポテトのかりかりやき キャベツとたまごのトマトスープ	ぎゅうにゅう	ウィンナー ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう いんげんまめ チーズ	パン バター	じゃがいも オリーブオイル	パセリ キャベツ	トマト にんにく	たまねぎ	615	23.6	23.1	2.8
21	タコライス どうもろこしスープ れいとうりんご	ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん でんぷん	さとう あぶら	トマト たまねぎ どうもろこし れいとうりんご	にんじん にんにく ズッキーニ	パセリ	642	17.4	26.3	2.4
22	ナッツとじゃこのチャーハン しいらのこめこあげ もやしスープ	ぎゅうにゅう	ハム ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう しいら	ごはん でんぷん ごまあぶら アーモンド	さとう こめこ あぶら	ピーマン にら レモン たけのこ	パセリ たまねぎ もやし しいたけ	にんじん しょうが ねぎ	648	22.5	31.0	2.8
27	ソフトフランスパン ポテトミートグラタン ひよこまめのスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう	ぶたにく レンズまめ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく	パン あぶら	じゃがいも	にんじん たまねぎ	パセリ セロリ れいとうパイン	こまつな	650	19.9	26.3	3.1
28	どうもろこしごはん あじのごまフライ とうがんのぶたじる	ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ あぶら	こむぎこ ごま	にんじん とうがん ねぎ	どうもろこし しょうが ごぼう しいたけ	しょうが	672	22.7	29.3	2.9
29	☆☆おたのしみきゅうしょく☆☆												

*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。

＜今月の平均提供栄養量＞			
エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	脂質 脂質 脂質	食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量
635	25.4	20.9	2.5