

9月 きゅうしょくこんだてひょう



令和2年度

給食回数 20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・さんにく・豚肉に替る	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どのえる						
1 火	ハニーレモントースト バーベキューソースに フルーツあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	はちみつ	にんじん	ピーマン	レモン	682	25.2
		だいず	うすらたまご	でんぷん	じゃがいも	さとう	しょうが	たまねぎ	みかん	24.1
2 水	きんぴらごはん さばのおやき みそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	さとう	にんじん	かぼちゃ	ごぼう	634	24.6
		さば	あぶらあげ	あぶら	ごまあぶら	しょうが	たまねぎ		23.6	2.8
3 木	ソフトフランスパン さつまいものシチュー きゅうりのピクルス	とりにく	ぎゅうにゅう	パン	さつまいも	にんじん	たかのつめ	ブロッコリー	619	19.6
		クリーム	チーズ	こむぎこ	さとう	たまねぎ	きゅうり	マッシュルーム	21.8	2.6
4 金	ごはん なすいりマーボー豆腐 ひじきのちゅうかソテー れいとうもも	とうふ	ぎゅうにゅう	こめ	でんぷん	にんじん	にら	なす	604	14.2
		ハム	ひじき	さとう	ごまあぶら	ねぎ	しいたけ	しょうが	21.5	1.7
7 月	むぎごはん さけのホイッパ わかめじる こぶくろカシューナッツ	さけ	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	にんじん	こまつな	レモン	597	17.4
		とりにく	とうふ	カシューナッツ		たまねぎ	えのき	たけのこ	30.2	2.2
8 火	ごもくやきそば ボンデケーショ れいとうみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	でんぷん	にんじん	さやえんどう	たまねぎ	642	25.2
		いか	えび	じゃがいも	こむぎこ	キャベツ	しょうが	にんにく	29.7	2.4
9 水	さつまいもいりごはん ししゅものごまだれかけ すましじる ☆ちょうようのせつくきゅうしょく	うすらたまご	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	こまつな	えのき	きく	612	21.4
		とうふ	ししゅも	さつまいも	でんぷん	さとう	あぶら		22.4	2.9
10 木	ごはん まめまめドライカレー なめことたまごのスープ なし	だいず	ぎゅうにゅう	こめ	こむぎこ	にんじん	ピーマン	トマト	593	16.5
		レンズまめ	ぶたにく	でんぷん	あぶら	たまねぎ	にんにく	なめこ	26.1	2.6
11 金	ぶどうパン サモサ キャベツとぶたにくのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ぶどうパン	ぎょうざのかわ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	663	26.4
				あぶら	バター	しいたけ			26.6	2.6
14 月	とりのたきこみごはん てんぷら むらくもじる	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ	もちこめ	にんじん	こまつな	しいたけ	638	23.2
		あぶらあげ	いか	こむぎこ	でんぷん	しょうが	なす		31.0	2.8
15 火	ツナトースト パリパリサラダ カラフルやさいスープ こぶくろアーモンド	ツナ	ぎゅうにゅう	パン	さとう	にんじん	かぼちゃ	こまつな	606	31.4
		ベーコン	チーズ	ワタンのかわ	じゃがいも	とうもろこし	キャベツ	たまねぎ	21.7	2.7
16 水	ごはん にくじゃが にんじんじゃこサラダ てまきのり	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	しいたけ	619	16.6
		ちりめんじゃこ		さとう	あぶら	グリーンピース			23.0	1.7
17 木	とりのごぼうピラフ ミネストローネ ヨーグルトポンチ	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ	じゃがいも	にんじん	トマト	パセリ	648	15.9
		ひよこまめ	ベーコン	マカロニ	あぶら	ごぼう	たまねぎ	セロリ	21.3	2.5
18 金	パンネアラビアータ フレンチサラダ アーモンドバナナケーキ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	マカロニ	トマト	パセリ	たまねぎ	658	25.4
		ハム	チーズ	さとう	あぶら	にんにく	セロリ	マッシュルーム	26.2	2.3
23 水	やきカレーパン いりごとアーモンドのあまからあえ ピーンスープ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	こむぎこ	にんじん	こまつな	たまねぎ	633	24.8
		とりにく	いりこ	パンこ	さとう	ちやし	たけのこ	ねぎ	25.9	2.8
24 木	ごはん さんまのかばやき みそしる こまつなのふりかけ	さんま	ぎゅうにゅう	こめ	でんぷん	にんじん	こまつな		709	27.6
		えび	ちりめんじゃこ	さとう	じゃがいも				26.0	2.6
25 金	ジャンバラヤ かぼちゃのポタージュ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	さとう	にんじん	ピーマン	かぼちゃ	702	20.0
		ひよこまめ	ウィンナー	じゃがいも	こむぎこ	パセリ	たまねぎ	しょうが	19.2	2.4
28 月	あきのかおりごはん きすのからあげ さわにわん ミックスナッツ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	にんじん	ねぎ	しいたけ	605	22.1
		きす	ぶたにく	さとう	こむぎこ	ごぼう	だいこん	えのき	23.7	2.4
29 火	にくみそひじきどん すましじる メロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	さとう	にんじん	こまつな	たまねぎ	590	17.3
		とうふ	うすらたまご	でんぷん	あぶら	しょうが	えのき	メロン	24.5	2.5
30 水	くろパン ホキのビザやき キャラメルポテト ひよこまめのスープ	ホキ	ぎゅうにゅう	パン	さつまいも	ピーマン	にんじん	こまつな	694	22.3
		ひよこまめ	ベーコン	さとう	じゃがいも	たまねぎ	マッシュルーム		29.2	2.9

<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
638	24.8	21.8	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。