



1月 きゅうしょくこんだてひょう



令和2年度

給食回数 14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・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	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
12 火	チョコチップパン こえびとだいたいのからあげ キャベツとぶたにくのスープ ぶどうゼリー	ぶたにく だいた けんさきえび	ぎゅうにゅう でんぷん ゼリー・ふんまつ	パン あぶら にんじん ほししいたけ キャベツ ぶどうかじゅう	645 24.2	25.3 2.4	
13 水	ごはん だいこんのブルコギ わかめスープ ちゅうかふうすのもの	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ハム でんぷん はるさめ	ごはん こまあぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	ばんのうねぎ だいこん ほししいたけ にんじん にんにく しょうが こまつな だけのこ キャベツ きゅうり わかめ もやし	600 26.2	15.1 2.6
14 木	わかめごはん しらたまそうに ししゃものなんばんづけ みかん	とりにく うすらたまごししゃも かまぼこ	ぎゅうにゅう ごはん さとう しらたまこ あぶら さといも ごま でんぷん	にんじん だいこん みかん ほうれんそう ながねぎ わかめごはんの もと たかのつめ ほししいたけ	688 24.4	20.6 2.9	
15 金	とりごぼうピラフ ようふうかきたまじる フルーツジュレ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ごめ ゼリー・ふんまつ むぎ あぶら じゃがいも バター でんぷん	にんじん たまねぎ パインかん パセリ はくとうかん りんごかん ごぼう みかんかじゅう	639 21.3	16.7 2.1	
18 月	ソフトフランスパン さといものみそクリームシチュー ひじきサラダ	とりにく ベーコン ツナ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ごはん さとう さといも あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ ほんしめじ ひじき キャベツ	639 24.3	25.2 2.7	
19 火	ごはん かんぴょういりたまごやき いしかりじる のりつくだに	とりにく さけ とうふ	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいも さとう	ばんのうねぎ かんぴょう ほしのり にんじん だいこん ひじき こまつな ながねぎ	610 28.7	16.1 2.5	
20 水	きなこトースト ポトフ キャベツのソテー	ぶたにく ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし パセリ セロリ たまねぎ エリンギ	640 24.2	27.3 2.6	
21 木	シーフードピラフ ホットサラダ キャベツとまめのスープ かたぬきチーズ	むきえび いか かたぬきチーズ ほたてがい ハム しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ごはん オリーブオイル バター あぶら	パセリ キャベツ マッシュルーム フロッコリー カリフラワー にんにく たまねぎ ホールコーン	612 28.1	19.7 2.8	
22 金	スパゲティナポリタン スパイスビーフ フルーツあえ アーモンド	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ごはん だいた でんぷん あぶら こなチーズ	スパゲティ アーモンド にんじん たまねぎ セロリ ピーマン しょうが マッシュルーム パインかん りんごかじゅう なつみかんかん トマト (ビュレあり) にんにく おうとうかん	641 26.6	25.8 2.1	
25 月	おやこどん ほうれんそうのごまあえ なめこじる	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ごはん ごま さとう	にんじん こまつな なめこ みつば たまねぎ ながねぎ ほうれんそう はくさい きざみのり	605 26.2	16.6 2.6	
26 火	カレーピラフ ホキのカシューナッツあえ はくさいスープ	ぶたにく ホキ とりにく	ぎゅうにゅう ごはん あぶら でんぷん バター さとう カシューナッツ	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン とうもろこし ほししいたけ ほうれんそう しょうが	649 30.6	21.1 2.6	
27 水	むぎごはん さけのしおやき けんちんじる みかん	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら むぎ さといも	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ながねぎ みかん こんにゃく	621 29.9	15.7 1.9	
28 木	コッペパン とりごぼうスープ ポテトドック(ケチャップソース) いちごジャム	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう パン あぶら じゃがいも いちごジャム ドックよう こむぎこ	にんじん たまねぎ ごぼう にんじん だまねぎ えのきだけ	662 23.8	22.9 2.5	
29 金	ごはん きんめだいのホイイルやき みそしる ほんかん	きんめだい とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	にんじん だいこん わかめ たまねぎ ながねぎ えのきだけ ほんかん	636 27.3	18.3 2.4	

*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 g	脂質 g	食塩 g
635	26.1	20.5	2.5