



# 5月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3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
			あかのたべもの けつえき・せんにく・ほねにむる		きいろのたべもの エネルギーになる		みどりのたべもの からだのしょうじをとのえる			
6 木	マーボーだいずどん ごもくスープ メロン	ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	きくらげ にんにく にら メロン	ながねぎ こまつな にんじん もやし ほししいたけ	596 24.2	13.8 1.7
7 金	ココアトースト ポトフ こあじのからあげ	ぎゅうにゅう	ソーセージ ベーコン こあじ	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら バター ココア	にんじん たまねぎ とうもろこし	パセリ キャベツ	602 25.5	28.8 2.4
10 月	たけのこごはん さわらのやさいあんかけ ごまみそしる	ぎゅうにゅう	さわら あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	たけのこ にんじん ほししいたけ	キャベツ もやし たまねぎ	637 31.0	22.1 3.0
11 火	ツナコーントースト ひよこまめのスープ キャベツとハムのソテー	ぎゅうにゅう	ツナかん ひよこまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも	あぶら	とうもろこし たまねぎ	にんじん こまつな パセリ	585 23.8	26.5 2.9
12 水	ガバオライス たまごスープ フルーツあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご チーズ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん ごまあぶら	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ	ピーマン パプリカ パセリ りんごかん	701 26.6	22.4 2.7
13 木	カレーなんぼうどん あおのりポテトといりこまめ やさいのごまみそあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ だいず いりこ	ぎゅうにゅう	うどん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん	こまつな キャベツ	605 30.3	23.7 2.4
14 金	ロールパン ポークビーンズ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら	にんじん エリンギ トマトピューレ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	622 25.3	23.8 2.4
17 月	げんまいごはん まぐろのかりんとうがらめ みそしる てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう	まぐろ だいず わかめ	ぎゅうにゅう	ごはん げんまい でんぷん さとう	あぶら じゃがいも	しょうが えのきだけ	たまねぎ こまつな	653 29.6	20.0 2.5
18 火	ピピンパ もずくスープ せいようなしかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく もずく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん	さやいんげん だいこん たかのつめ せいようなしかん	621 24.7	15.5 1.8
19 水	まめごはん かつおのケチャップあえ わかめじる みしょうかん	ぎゅうにゅう	かつお とりにく わかめ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん さとう	あぶら	グリーンピース しょうが にんじん	たけのこ ほししいたけ こまつな	603 30.9	18.1 2.4
20 木	ソフトフランスパン ポテトミートグラタン コーンシチュー チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう	ぶたにく レンズまめ チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ とりにく	あぶら マーガリン ハム	にんじん たまねぎ パセリ	とうもろこし マッシュルーム チンゲンサイ	666 26.3	22.4 2.5
21 金	アスパラピラフ さけのからあげ レタスとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう	ソーセージ さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん バター	あぶら	とうもろこし たまねぎ グリーンアスパラガス	にんじん レタス	644 28.9	24.8 2.6
24 月	おやこどん(きざみのりつき) みそしる やさいのあさづけ	ぎゅうにゅう	とりにく たまご きざみのり とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん たまねぎ みつば	たけのこ ながねぎ しょうが だいこん	601 25.7	16.0 2.4
25 火	コッパパン そらまめのシチュー パリパリサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ ワンタンのかわ	あぶら マーガリン ごまあぶら	そらまめ にんじん たまねぎ	マッシュルーム パセリ いちごジャム とうもろこし	631 23.0	22.4 2.5
26 水	ちゅうかおこわ たけのことぶたにくのオイスターいため とりごぼうスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たけのこ しょうが	にんにく はんのうねぎ ごぼう チンゲンサイ	607 31.9	19.2 2.2
27 木	サンマーメン とうにゅうまっちゃパン きびなごのからあげ アーモンド	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうにゅう きびなご	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん あまなっとう ホットケーキ	ごまあぶら あぶら アーモンド	もやし にんじん キャベツ	ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが	616 25.6	24.3 2.3
28 金	ごはん しらすいりたまごやき ぶたじる ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう	たまご しらす ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	こまつな ほうれんそう	にんじん ながねぎ	669 27.8	19.6 2.4
31 月	チキンピラフ マカロニスープ ほうれんそうとコーンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら バター	にんじん たまねぎ	とうもろこし マッシュルーム パセリ	601 26.5	12.5 2.2

＜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	食塩相当量 g
626	25.4	19.5	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。