



10月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3年度

給食回数 21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	
		あかのだべもの けつえき・さんにく・ほねに作る		きいろのだべもの 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どとのえる				
1 金	マーボー豆腐どん もやしとキャベツのスープ かき	豆腐	ぎゅうにゅう	ごはん	ごまあぶら	たけのこ	ほししいたけ	にんにく	611	18.1
4 月	むぎごはん さばのみそに たぬきじる みかん	さば	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	しょうが	ごぼう	にんにく	680	23.9
5 火	にんじんチャーハン ホキのだいずあえ チンゲンサイスープ	ハム	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん	しょうが	たけのこ	611	19.6
6 水	こめこパン ポテトドッグ キャベツとぶたにくのスープ フルーツあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	キャベツ	みかんかん	みかんかじゅう	674	21.7
7 木	ごはん はっほうさい いりこのあまからあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん	ごま	にんじん	ほししいたけ	しょうが	637	17.0
8 金	カレーパケティ ごまドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	ホットケーキ	にんじん	セロリ	きゅうり	641	25.0
11 月	ソフトフランスパン ポトフ せいようなしかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	じゃがいも	にんじん	セロリ	パセリ	608	20.4
12 火	げんまいごはん なまあげのしせんに きゃべつのおかかあえ	なまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	たまねぎ	しょうが	チンゲンサイ	607	21.2
13 水	とりらどん だいこんのちゅうかスープ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	にんにく	しょうが	なごねぎ	649	14.7
14 木	むぎごはん にくじゃがのカレーに こまつなとしらすのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん	さやいんげん	こまつな	609	14.8
15 金	くろパン さけのシチュー こまつなのソテー	さけ	ぎゅうにゅう	パン	マーガリン	にんじん	マッシュルーム	とうもろこし	621	21.5
18 月	あきのかおりごはん めひかりのからあげ いもこじる	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん	でんぶん	にんじん	しいたけ	ごぼう	602	18.7
19 火	ごはん かんぴょういりたまごやき のっぺいじる ごまふりかけ	たまご	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	かんぴょう	だいこん	ほうれんそう	623	18.0
20 水	アーモンドトースト ポークピース もやしのソテー	だいつ	ぎゅうにゅう	パン	さとう	にんじん	トマトピューレ	もやし	665	28.6
21 木	とりごぼうピラフ しいらのこめこあげ ひよこまめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	ごぼう	パセリ	たまねぎ	611	16.2
22 金	さつまいもいりごはん さけのしおやき だいこんのみそじる みかん	さけ	ぎゅうにゅう	ごはん	さつまいも	だいこん	こまつな	なごねぎ	602	14.7
25 月	ごはん あかうおのホイルやき ほうれんそうのみそじる のりのつくだに	あかうお	ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	たまねぎ	えのきたけ	なごねぎ	608	27.0
26 火	コッパン きのことまめのシチュー キャベツとコーンのソテー ぶどうゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	パン	マーガリン	にんじん	しいたけ	キャベツ	625	21.2
27 水	こもくやきそば ひじきサラダ ヨーグルトポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	さとう	にんじん	しょうが	みかんかん	626	25.1
28 木	ハニーレモントースト マカロニスープ ほうれんそうとコーンのソテー カシューナッツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	じゃがいも	レモンかじゅう	マッシュルーム	パセリ	637	24.1
29 金	カレーライス さんしょくソテー とうにゅういりかぼちゃケーキ	ぶたにく	とうにゅう	ごはん	マーガリン	たまねぎ	しょうが	とうもろこし	707	14.6

*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。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
631	25.9	19.7	2.4