



# 11月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3年度

給食回数 19回

相模原市立桜台小学校

## おもなざいりょうとはたらき

ひにち ようび	こんだて	あかのだべもの			みどりのだべもの			エネルギー Kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量 g
		けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのだべもの エネルギーになる	みどりのだべもの からだのちょうしをととのえる	けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのだべもの エネルギーになる	みどりのだべもの からだのちょうしをととのえる		
1 月	うちまめごはん さばのてりてりソース さわにわん	ぎゅうにゅう うちまめ さば	ぎゅうにゅう さば	ごはん くらざとう みずあめ でんぷん	しょうが にんじん だいこん レモン かじゅうえのき たけ ばんのうねぎ ごぼう	602 25.9	22.8 2.5		
2 火	ソフトフランスパン あきのキッシュ はくさいスープ りんごかん	ぎゅうにゅう ワインナー たまご なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう たまご とり	パン でんぷん さつまいも バター	れんこん にんじん しょうが パセリ ほうれんそう りんごかん はくさい ほししいたけ	594 22.7	23.1 2.6		
4 木	ゆかりごはん さけのチャンチャンやき(ほっかいどう) わかめじる	ぎゅうにゅう さけ とり なまわかめ	ぎゅうにゅう さけ とり なまわかめ	ごはん じゃがいも バター むぎ	ゆかりこ えのき たけのこ たまねぎ どうもろこし ほししいたけ キャベツ にんじん こまつな	601 31.7	13.8 2.4		
5 金	ごはん なまあげのしせんに ナムル あじつきにほし	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく あじつきにほし	ぎゅうにゅう ハム	ごはん でんぷん ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんにく にんじん しょうが チンゲンサイ ながねぎ もやし	659 27.0	22.5 2.2		
9 火	だいこんごはん ちくわのいそべあげ いもにじる(やまがたけん)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ あおのり	ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん こむぎこ むぎ さといも あぶら こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう だいこんば ながねぎ	635 23.8	19.7 2.7		
10 水	くろパン たらとポテのグラタン マカロニスープ かき	ぎゅうにゅう たら チーズ ふたにく	ぎゅうにゅう ハム	パン でんぷん じゃがいも マカロニ バター	にんにく にんじん どうもろこし たまねぎ マジッジュール パセリ かき	636 31.2	17.3 2.8		
11 木	にくみそひじきどん ごますあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき とうふ	ぎゅうにゅう たまご	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが もやし きゅうり こまつな ながねぎ	611 26.4	18.7 2.7		
12 金	チャンボン(ながさきけん) UFOぎょうざ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ふたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう うすらたまご	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら	もやし にんじん にんにく しょうが ながねぎ パイナップル おうとうかん はくとうかん きくらげ りんごかじゅう	637 26.1	23.4 2.1		
15 月	かてめし(さがみはらし) ぶりのてりやき みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり なまわかめ	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ こまつな	626 26.5	21.0 2.8		
16 火	ドッグパン だいこんとりにくのスープ ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう ワインナー とり ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ りんごかん パイナップル トマトピューレ	594 24.1	20.9 2.9		
17 水	ごはん あかうおのからあげやさいあんかけ ごじる(ぐんまけん)	ぎゅうにゅう あかうお だいす	ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく あぶら さといも でんぷん ごまあぶら じょうしんこ	キャベツ えのき にんじん ごぼう たまねぎ ピーマン ながねぎ だいこん	678 25.9	22.1 1.9		
18 木	コッペパン ポテトフライ とりごぼうスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とり とうふ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	パン パンこ じゃがいも あぶら こむぎこ	ごぼう えのき にんじん チンゲンサイ たまねぎ ブルーベリージャム	685 24.9	24.3 2.7		
19 金	うめちりごはん(のりつき) はなさきしゅうまい けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ てまきのり ふたにく	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん でんぷん むぎ さとう あぶら しゅうまいのかわ こんにゃく	かんそううめ だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう しょうが ながねぎ みかん	649 26.4	17.2 2.3		
22 月	きのこピラフ ホキのアーモンドやき キャベツとまめのスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ふたにく しろういんげんまめ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん あぶら むぎ アーモンド バター オリーブゆ	たまねぎ エリンギ マジッジュール パセリ なましいたけ キャベツ	632 30.7	23.5 3.1		
24 水	こだいまいごはん だいすとまぐろのあまからあえ すましじる みかん	ぎゅうにゅう だいす まぐろ とり	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん こだいまい(あかまい)	しょうが にんじん ながねぎ こまつな えのき みかん	626 29.3	17.6 1.7		
25 木	ごはん いりどり もやしのおかかあえ さがみなのふりかけ	ぎゅうにゅう とり うすらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう はなかつお	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ごま こんにゃく	にんじん れんこん ほししいたけ さかみグリーン グリンピース たまねぎ ごぼう もやし こまつな	678 25.2	20.6 1.9		
26 金	わかめうどん きびなごのからあげ いしがきだんご(さがみはらし) カシューナッツ	ぎゅうにゅう ふたにく なまわかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	うどん さとう でんぷん さつまいも あぶら カシューナッツ	にんじん はくさい ながねぎ	621 25.4	22.9 2.1		
29 月	コーンピラフ ほうれんそうのポタージュ さつまいもとりんごのかさねに	ぎゅうにゅう とり ハム なまクリーム だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら さつまいも バター マーガリン じゃがいも さとう	にんじん マジッジュール りんご たまねぎ ほうれんそう どうもろこし	668 18.6	18.3 2.4		
30 火	やきカレーパン どうもろこしスープ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう ふたにく とり たまご	ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら でんぷん こむぎこ ゼリー ふんまつ	たまねぎ どうもろこし はくとうかん にんじん パセリ パイナップル りんごかん クリームコーンかん みかんかじゅう	652 25.2	23.9 2.6		

\*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
636	26.2	20.7	2.4