



12月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3年度

給食回数 16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					
1	ごはん さけのこうみやき きりほしたいこのいために むらくもじる	さけ あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん さとう ごま しらだき	あぶら でんぷん	しょうが こまつな きりほしたいこん	649	17.6	
2	ほうとう あじのごまフライ (ケチャップソース) りんごかん	ぶたにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ ごま パンこ	あぶら	にんじん かぼちゃ ほうれんそう はくさい だいこん りんごかん しょうが ながねぎ	600	23.6	
3	ガーリックトースト だいずとりにくのトマトに フルーツあえ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パン バター マカロニ じゃがいも	あぶら さとう	パセリ たまねぎ にんじん みかんかじゅう にんにく トマトかん はくとうかん りんごかん	675	24.7	
6	げんまいごはん いわしにつけ ぶたじる	いわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん げんまい さとう じゃがいも	あぶら こんにゃく	しょうが ごぼう こまつな	632	20.5	
7	マーボーとうふどん だいこんのちゅうかスープ みかん	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぷん	ごまあぶら	たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく だいこん えのきだけ きくらげ みかん	605	15.0	
8	こめこロールパン かぼちゃのシチュー こんさいのいためサラダ みかんジャム	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ	さとう マーガリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ みかんジャム だいこん れんこん たかのつめ	613	20.6	
9	むぎごはん すきやきに キャベツのおかかあえ	ぶたにく やきとうふ あぶらあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも こんにゃく	あぶら さとう	にんじん キャベツ はくさい ながねぎ	607	18.9	
10	ロールパン たらのシチュー キャベツのソテー	たら 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 あぶら マーガリン	こむぎこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	632	23.3	
13	てんどん (いとより・さつまいも) こまつなとしらすのサラダ さわにわん	いとよりだい しらすほし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら	さとう ごまあぶら ごま	こまつな キャベツ ぼんのうねぎ ごぼう にんじん だいこん えのきだけ だいこん	670	19.3	
14	だいこんごはん こおりとうふのこはくあげ みそじる	あぶらあげ こおりとうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら でんぷん	じゃがいも こむぎこ	だいこん だいこんば こまつな にんじん たまねぎ	615	20.1	
15	くろパン やまといものグラタン やさいスープ せいようなしかん	むきえび ベーコン とうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう	パン やまといも マカロニ こむぎこ	あぶら マーガリン	たまねぎ マッシュルーム せいようなしかん はくさい キャベツ パセリ にんじん	643	21.3	
16	わふうスパゲティ キャベツのソテー ヨーグルトケーキ ミックスマッツ	とりにく ベーコン ヨーグルト たまご	ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ホットケーキ ミックスマッツ	さとう	エリンギ ほんしめじ まいたけ たまねぎ キャベツ にんじん	619	25.3	
17	ごはん ぶりのゆずみそやき ほうれんそうのごまあえ わかめじる	ぶり とりにく とうふ なまわかめ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま	しょうが ゆずかじゅう ほうれんそう たけのこ はくさい にんじん こまつな ほししいたけ	613	17.1	
20	ひじきチャーハン はたはたのからあげ もやしスープ みかん	たまご ひじき あぶらあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ ごまあぶら あぶら	さとう でんぷん こむぎこ	ながねぎ グリーンピース もやし にんじん たけのこ にら ほししいたけ みかん	604	21.1	
21	コッパン はくさいとにくだんごのスープ だいがくいも いちごジャム	ぶたにく しほりとうふ たまご	ぎゅうにゅう	パン パンこ でんぷん はるさめ	さつまいも さとう ごま	ながねぎ しょうが はくさい にんじん ほししいたけ いちごジャム	652	21.5	
22	☆☆おたのしみ給食☆☆						641	10.3	
水							16.0	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、(セレクトの日は、平均量になります。)

＜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
629	25.1	20.0	2.4