


7月 きゅうしょくこんだてひょう

令和3年度

給食回数 12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どとのえる		たんぱく質 g	食塩相当量 g
1 木	くろパン ポテトのかりかりやき キャベツとまめのトマトスープ こだますいか	ソーセージ チーズ しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく	パン じゃがいも オリーブ油	バター	ばせり たまねぎ トマト にんにく すいか	656 23.5	24.2 2.9	
2 金	ごはん なすいりマーボー豆腐 きゅうりのちゅうかあえ ドライブルー	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら でんぷん	なす ながねぎ にんじん にら ほししいだけ しょうが ドライブルー	636 24.5	17.5 2.0	
5 月	カレーピラフ すずきのレモンやき やさいスープ カシューナッツ	ふたにく すずき ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん カシューナッツ バター	あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース レモンかじゅう キャベツ パセリ	597 28.4	18.9 2.7	
6 火	ロールパン きんときまめのグラタン とうもろこしスープ	きんときまめ ハム チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン ごむぎこ でんぷん	あぶら マーガリン	にんにく たまねぎ きピーマン スッキーニ クリームコーンかん にんじん パセリ	601 25.3	22.9 2.7	
7 水	えだまめゆかりごはん こあじのからあげ そうめんじる れいとうはくとう たなばたきゅうしょく	とりにく こあじ わかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん	あぶら そうめん	ゆかり えだまめ ほししいだけ こまつな れいとうはくとう	608 24.1	17.6 2.3	
8 木	ドライカレー やさいスープ バレンシアオレンジ	ふたにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん ごむぎこ	あぶら	たまねぎ にんじん ホールトマトかん レタス パセリ バレンシアオレンジ	615 25.5	15.2 2.1	
9 金	ごまごはん・てまきのり とんかつ(みそソース) キャベツときゅうりのあざづけ かきたまじる とうきょう2020たいかいきゅうしょく	てまきのり とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん むぎ ごま ごむぎこ	あぶら さとう パンこ でんぷん	きゅうり しょうが こまつな えのきたけ	725 30.0	28.6 2.9	
12 月	ナン なつやさいのカレーシチュー ゆでとうもろこし ゴーヤチップス	ふたにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ナン ごむぎこ でんぷん	あぶら マーガリン	かぼちゃ なす にんじん とうもろこし トマト トマトピューレ たまねぎ	605 21.5	22.2 2.3	
13 火	げんまいごはん あじのごまフライ とうがんのふたじる	あじ ふたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん げんまい ごむぎこ ごま	あぶら パンこ こんにゃく	しょうが ごぼう しいだけ ながねぎ	624 26.2	22.1 2.1	
14 水	シーフードスパゲティ じゃがいもとさやいんげんのソテー パインヨーグルトケーキ	ふたにく ベーコン いか むきえび	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ じゃがいも ホットケーキ さとう	あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ホールトマトかん パインかん トマトピューレ	640 27.0	20.3 2.7	
15 木	ジャンバラヤ とうがんのミルクスープ いかとハムのサラダ	ふたにく ひよこまめ ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく あかピーマン パセリ キャベツ クリームコーンかん	602 22.3	19.7 2.7	
16 金	★おたのしみきゅうしょく★						608 17.8	14.9 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、(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	食塩相当量 g
626	24.7	20.3	2.5