

9月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3年度

給食回数 17回

相模原市立桜台小学校

ひにち ようび	ごはん おみそ汁	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		さいろのたべもの 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のえる					
6月	げんまいごはん しせんとうふ ちゅうかふうすのもの ドライブルー	ぎゅうにゅう	とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	たまねぎ	チンゲンサイ	もやし	618	17.9
			ぶたにく		げんまい	ごまあぶら	にんじん	キャベツ	にんにく	26.0	2.0
7月	ごはん さんまのかばゆき キャベツのあまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう	さんま	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	キャベツ	にんじん	ごまつな	646	25.9
			うずらたまご		ごむぎこ	ごまあぶら	えのきたけ	きくのり		25.6	2.3
8月	ガーリックトースト ボークビーンズ メロン	ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	パセリ	にんじん	たまねぎ	675	26.5
			ぶたにく		バター	さとう	グリーンピース	トマトピューレ	メロン	27.3	2.6
9月	むぎいりわかめごはん あかうおのからあげ みそしる(じゃがいも・なめこ) れいとうパン	ぎゅうにゅう	あかうお	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	たまねぎ	にんじん	なめこ	661	20.2
			あぶらあげ		むぎ	じゃがいも	れいとうパン			24.7	2.4
10月	ソフトフランスパン おまめのチーズやき とうもろこしスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	たまねぎ	にんじん	パセリ	610	20.0
			ハム	たまご	じゃがいも		とうもろこし	クリームコーンかん		27.5	3.0
13月	まめまめドライカレー パリパリサラダ とうがんスープ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	たまねぎ	にんじん	にんにく	653	19.4
			レンズまめ	とりにく	ごむぎこ	ごまあぶら	ピーマン	とうもろこし	キャベツ	24.1	2.4
14月	かやくごはん ししゃものいそべあげ とうがんのぶたじる	ぎゅうにゅう	ごりとうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん	ごまつな	ほししいたけ	644	23.3
			あぶらあげ	ぶたにく	むぎ	こんにやく	とうがん	ごぼう	ながねぎ	24.8	2.9
15月	くろパン ポトフ スパイシービーンズナッツ なし	ぎゅうにゅう	ソーセージ	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	666	27.0
			ベーコン		じゃがいも		セロリ	とうもろこし	パセリ	24.1	2.6
16月	タコライス マカロニスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	たまねぎ	にんじん	にんにく	686	15.5
			ぶたにく	かんてんかん	むぎ	さとう	トマト	トマトピューレ	とうもろこし	24.6	1.9
17月	ごはん ホキのたまねぎやき ごまつなともやしのソテー わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	ホキ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	たまねぎ	にんじん	ごまつな	604	15.3
			ベーコン	わかめ	でんぷん		もやし	とうもろこし	ながねぎ	31.7	2.7
21月	こぎつねうどん いかのカレーあげ キャベツのごまあえ みたらしだんご	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	うどん	あぶら	にんじん	ごまつな	ながねぎ	654	21.7
			あぶらあげ	いか	さとう	しらたまだんご	キャベツ			28.4	2.7
22月	ロールパン マカロニグラタン レタスとぶたにくのスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう	むきえび	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	たまねぎ	マッシュルーム	パセリ	659	25.9
			ベーコン	チーズ	マカロニ		レタス	にんじん	ほししいたけ	31.3	2.5
24月	ペンネアラビアータ きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ペンネマカロニ	あぶら	たまねぎ	にんにく	セロリ	709	27.6
			チーズ	とうにゅう	バター	アーモンド	マッシュルーム	パセリ	きゅうり	26.0	2.6
27月	にくみそひじきどん かみなりこんにやく わかめじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	たまねぎ	にんじん	しょうが	604	16.7
			ひじき		さとう	ごま	たけのこ	ほししいたけ	ごまつな	25.7	2.5
28月	こんぶのたきごみごはん あじのこうみあげ みそしる(さつまいも)	ぎゅうにゅう	こんぶ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん	しょうが	ながねぎ	663	18.9
			あぶらあげ	あじ	さとう	さつまいも	ごぼう	だいこん		23.8	3.0
29月	えびチャーハン ひじきのちゅうかソテー ちゅうかスープ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう	むきえび	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	たまねぎ	にんじん	しょうが	646	22.8
			ひじき	とうふ	さとう		とうもろこし	キャベツ	ごまつな	29.1	2.4
30月	コッパン カレーシチュー やさしいため みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	にんじん	たまねぎ	グリーンピース	668	22.6
			だっしふんにゅう		じゃがいも	はちみつ	にんにく	しょうが	キャベツ	24.8	2.8

＜今月の平均提供栄養量＞

*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
611	26.4	21.6	2.5