



4月 きゅうしょくこんだてひょう



令和4年度

給食回数 14回(1年生8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	
		あかのためもの けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのためもの エネルギーになる	みどりのためもの からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
11 月	コッパン レンズまめのシチュー ひじきサラダ きよみオレンジ	とりにく レンズまめ ベーコン だっしふんにゅうまぐろかん	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら マーガリン	にんじん パセリ きよみオレンジ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	685 27.9	25.6 2.6
12 火	ごはん さばのしおやき もやしのおかかあえ すましじる	さば あぶらあげ はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう かまぼこ なまわかめ	ごはん あぶら	しょうが えのきたけ もやし にんじん こまつな	645 26.6	23.6 2.4
13 水	げんまいごはん なまあげのちゅうかに にんじんじゃこサラダ	なまあげ むきえび うすらたまご ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん あぶら げんまい こまあぶら さとう しらたき でんぷん	キャベツ さやえんどう にんじん ほししいたけ	655 32.4	25.4 2.2
14 木	こぎつねうどん ほきのからあげやさいあんかけ あんにとろふ	ふたにく あぶらあげ ホキ とうにゅうあんにかんてん	ぎゅうにゅう	うどん でんぷん さとう しょうしんこ あぶら	にんじん もやし おうとうかん こまつな たまねぎ パイカン りんごかん みかんかじゅう	656 28.7	26.2 2.4
15 金	ドライカレー ひよこまめのスープ ぶどうゼリー	ふたにく レンズまめ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ゼリーふんまつ	たまねぎ ピーマン ぶどうかじゅう にんじん トマトかん にんにく こまつな	680 25.8	15.9 2.5
18 月	くろパン ポテトドッグ キャベツとじゃこのソテー ごもくスープ	ちりめんじゃこ とりにく	ぎゅうにゅう	パン はるさめ じゃがいも でんぷん ドッグこ あぶら	キャベツ もやし ほししいたけ コーンかん こまつな にんじん たけのこ	629 21.0	19.2 2.5
19 火	むぎごはん すきやきに こまつなとしらすのサラダ	ふたにく やきとうふ しらすほし	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら むぎ さとう じゃがいも こまあぶら こんにやく ごま	にんじん こまつな はくさい キャベツ ながねぎ	641 24.8	20.0 1.9
20 水	じゃこチーズトースト ポークビーンズ フルーツあえ	ちりめんじゃこ チーズ ベーコン だいず ふたにく	ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん みかんかん たまねぎ パイカン はくとうかん セロリ トマトピューレ グリーンピース	641 27.8	21.2 2.6
21 木	コーンバターライス さけのからあげ はるキャベツのスープ かたぬきチーズ	さけ ふたにく ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら バター オリーブゆ こむぎこ でんぷん	コーンかん たまねぎ キャベツ にんにく にんじん	687 28.4	27.5 2.5
22 金	おやこどん にびたし みそしる	とりにく たまご きざみのり あぶらあげ	ぎゅうにゅう はなかつお なまわかめ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ もやし みつば ながねぎ	641 27.0	17.0 2.7
25 月	ロールパン こおりとうふのツナマヨやき とりごぼうスープ りんごかん	こおりとうふ まぐろかん チーズ とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	パン マヨネーズ あぶら	たまねぎ ごぼう チンゲンさい コーンかん にんじん りんごかん パセリ えのきたけ	674 27.7	31.0 2.6
26 火	きんぴらごはん さわらのカレーあげ わかめじる	ふたにく さわら とりにく なまわかめ	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう しらたき ごま あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ	ごぼう たけのこ しょうが にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな	617 30.0	21.7 2.5
27 水	スパゲティミートソース キャベツとコーンのソテー ココアむしパン れいとうパイ	ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ホットケーキこ	にんじん キャベツ コーンかん たまねぎ パセリ れいとうパイ しょうが トマトかん マッシュルーム	607 23.6	18.4 2.4
28 木	ごはん しんじゃがいものにつけ だいずとこざかなのあまからあえ あまなつみかん	とりにく だいず いりこ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも でんぷん こんにやく ごま あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ あまなつみかん さやえんどう	696 24.3	19.5 1.5

*1年生は19日(火)から始まります。

*材料などの都合により、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。

<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
654	26.9	22.3	2.4