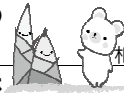




5月 きゅうしょくこんだてひょう



令和4年度

給食回数 19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 たんぱく質 g	脂質 食塩相当量 g
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねに含む	きいろのたべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちよしをどとのえる					
2月	まめごはん かつおのこうみあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも パター	グリーンピース しょうが にんじん とうもろこし こまつな	ねぎ	640	19.5		
6月	コッペパン そらまめのシチュー イタリアンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン だしふんにゅう ハム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン いちごジャム	そらまめ にんじん マッシュルーム キャベツ ピーマン	たまねぎ きゅうり	661	23.2		
9月	カレースパゲッティ ジャーマンポテト キャベツとアスパラガスのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも あぶら	にんじん しょうが パセリ とうもろこし	たまねぎ セロリ キャベツ アスパラガス	603	27.5		
10月	ごはん たけのこぶたにくのオイスターソースいため ちゅうかさスープ こぶくろカシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご かいばしら	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぷん カシューナッツ	たけのこ ねぎ きくらげ	にんにく しょうが しいたけ	665	22.8		
11月	くろパン じゃがいものごまフライ やさしいスープ あまなつみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら	レタス パセリ	キャベツ あまなつみかん	677	25.9		
12月	ごはん まぐろのわふうマリネ みそじる みしょうかん	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ わかめ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ねぎ	たけのこ みしょうかん にんじん	677	20.1		
13月	アスパラピラフ チンゲンサイスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かいばしら ウィンナー	ごはん あぶら パター でんぷん	とうもろこし にんじん きくらげ ぶどう	アスパラガス チンゲンサイ もも パイナップル	592	16.7		
16月	たけのこごはん かつおのたまねぎソース すましじる	ぎゅうにゅう とうふ かつお うすらたまご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たけのこ しょうが えのき	にんじん にんにく たまねぎ しいたけ こまつな	646	22.1		
17月	やきカレーパン きすのからあげ レタスとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きす ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら でんぷん	たまねぎ しいたけ	にんじん レタス	592	26.4		
18月	ナッツとじゃこのチャーハン たまごこまつなのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご ちりめんじゃこ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ えのき もも	ピーマン にんじん ぶどう りんごかじゅう	607	17.2		
19月	ロールパン ポトフ もやしとぶたにくのソテー かたぬきシリアーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィンナー ひよこめ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも	にんじん あぶら	たまねぎ セロリ とうもろこし パセリ	627	27.4		
20月	ごはん マーボーどうふ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぷん	にんじん しいたけ にんにく	たけのこ にら キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	649	23.4		
23月	エビピラフ さけのガーリックやき わかめとコーンのスープ れいとうもも	ぎゅうにゅう えび ベーコン さけ わかめ	ごはん あぶら パター マヨネーズ	たまねぎ にんにく れいとうはくとう	マッシュルーム とうもろこし にんじん	614	18.5		
24月	ココアあげパン だいすとりにくのトマトに メロン	ぎゅうにゅう とりにく だいす ベーコン	パン さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく	にんじん パセリ トマト メロン	626	24.8		
25月	こだいまいごはん いそべに むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき あぶらあげ たまご	ごはん こま あぶら でんぷん さとう こまあぶら	にんじん さやいんげん	こまつな	614	19.4		
26月	まめまめドライカレー うすらたまごのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ぶたにく とりにく レンズまめ うすらたまご	ごはん こむぎこ あぶら マカロニ ゼリーふんまつ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	にんじん トマト りんご りんごかじゅう	690	17.9		
27月	サンマーメン こあじのからあげ とうにゅうまっちゃむしパン こぶくろアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく こあじ とうにゅう	ちゅうかめん でんぷん あぶら あまなつとう ミックスこ	もやし にんじん ピーマン しょうが	キャベツ しいたけ にんにく	615	24.0		
30月	ごまごはん あかうおのしおやき だいすのいそべあえ みそじる	ぎゅうにゅう あかうお だいす あおのり わかめ とうふ	ごはん こま あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん ねぎ	こまつな	622	17.5		
31月	むぎごはん さかなのすぶたふう いりこことアーモンドのあまからあえ	ぎゅうにゅう まぐろ いりこ うすらたまご	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう こま アーモンド	しょうが たけのこ	にんじん しいたけ たまねぎ	698	22.3		

＜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	食塩相当量 g
639	24.8	21.2	2.4