

* 5月こんだてひょう *

令和8年度

給食回数 18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 たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねになる	まいたけのたべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちようしをとのえる			
1	むぎごはん きびなごのなんばんづけ やさいのアーモンドあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きびなご わかめ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう アーモンド	ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやえんどう	600	15.9	21.6 2.5
7	きつねうどん じゃがいものごまフライ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ かつおぶし	うどん さとう じゃがいも こむぎこ ごま パンこ あぶら	にんじん ごまつな ながねぎ キャベツ もやし	610	27.3	21.9 2.5
8	コッペパン そらまめのシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき だっしふんにゅう まぐるあぶらづけ	パン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ さとう	そらまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	600	19.7	16.7 2.4
11	ごはん ちくさたまご みそしる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ ひじき わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ごまつな ながねぎ	601	19.1	24.2 2.4
12	ごはん なまあげのしせんに キャベツのいためもの みしょうかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンさい キャベツ みしょうかん	697	22.6	28.1 1.6
13	ソフトフランスパン ポテトのかりかりやき レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナーソーセージ チーズ ふたにく	パン じゃがいも バター	パセリ レタス にんじん しいたけ みかんかん パインかん ももかん りんごかん	655	24.4	24.4 2.8
14	まめごはん さばのしおやき うずらたまごのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さば うずらのたまご とうふ	こめ さとう	グリーンピース しょうが ごまつな にんじん えのきたけ	609	25.4	25.6 2.4
15	マーボーもやしどん チンゲンさいスープ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく たまご	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ゼリーふんまつ	たいずもやし にんじん ながねぎ にら にんにく チンゲンさい たけのこ きくらげ ももかん みかんかじゅう	642	17.7	26.0 2.2
18	くるパン だいずとりにくのトマトに ごまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン ハム	パン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ ごまつな もやし	602	18.5	27.9 2.7
19	アスパラピラフ かつおのごめこあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かつお ウィンナーソーセージ ふたにく ハム	こめ あぶら ごめこ さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも	とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん しょうが レモンかじゅう マッシュルーム パセリ	639	18.5	29.9 2.5
20	ツナコーントースト ミネストローネ カラマンダリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひよこまめ まぐるあぶらづけ ベーコン	パン マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル マカロニ	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん セロリ にんにく ズッキーニ トマト カラマンダリン	647	23.7	14.5 2.8
21	ごはん さわらのにんにくみそやき キャベツときゅうりのあさづけ むらくもじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご とりにく	こめ さとう でんぶん	にんにく きゅうり キャベツ しょうが にんじん えのきたけ ごまつな	609	19.3	31.5 2.5
22	たけのごごはん かれいのからあげ ごまみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あぶらあげ かれい とうふ みそ だいず	こめ もちごめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ	647	23.2	27.4 2.6
25	サンマーメン ししゃものいそべあげ まっちゃんしパン アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく あおさ あまなっとう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら アーモンド ホットケーキようこむぎこ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ にんにく しょうが まっちゃん	605	26.5	24.5 2.6
26	コッペパン しろいんげんまめのコロッケ もやしスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いんげんまめ ふたにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ にら しいたけ りんごジャム	678	22.9	17.4 2.9
27	ごはん まめまめドライカレー キャベツのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ふたにく ベーコン	こめ あぶら こむぎこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト キャベツ みしょうかん	609	16.7	22.7 2.4
28	ロールパン あじのソースフライ やさいスープ カラマンダリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あじ ふたにく ベーコン	パン こむぎこ あぶら	レタス キャベツ にんじん パセリ カラマンダリン	626	26.4	28.5 2.8
29	ごはん おやこに にびたし てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース ごまつな もやし えのきたけ	663	16.1	26.2 2.1

<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
630	24.4	21.3	2.5