

* 6月こんだてひょう *

令和8年度

給食回数 22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 たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量 g
		あかのためもの けつえき・きんにく・ほねになる		まいるためもの エネルギーになる		みどりのためもの からたのちよしをととのえる				
1月	ソフトフランスパン マカロニのクリームに こまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく だっしふんにゅう	パン マカロニ マーガリン	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ もやし マッシュルーム グリーンピース	603 23.8	20.1 2.6	
2火	ごはん にくじゃが とうがんとみそしる うめとひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ひじき	ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ	こめ しらたき さとう	じゃがいも あぶら ごま	にんじん しいたけ うめ	たまねぎ とうがんと ながねぎ	605 23.6	17.5 2.9	
3水	にくうどん きびなごのからあげ きんとときまめとごまのとうにゅうマフィン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	ぶたにく きびなご きんとときまめ	うどん でんぷん ホットケーキようこむぎこ さとう	あぶら ごま	にんじん ながねぎ	えのきたけ	622 26.6	26.5 1.9	
4木	くろパン しいらのこめこあげ もやしのカレーソテー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく たまご	しいら とりにく	パン あぶら ごまあぶら でんぷん	こめこ さとう でんぷん	パセリ もやし にんじん たまねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし レモンかじゅう とうもろこし	607 32.5	21.0 2.7	
5金	ジャンバラヤ ようふうかきたまじる メロン	ぎゅうにゅう ひよこまめ たまご	ぶたにく ウィンナーソーセージ ベーコン	こめ あぶら でんぷん	さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく メロン	にんじん ピーマン パセリ	600 20.3	18.7 2.6	
8月	ガバオライス ひじきのサラダ とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	ぶたにく まぐろあぶらづけ とうふ	こめ ごまあぶら でんぷん	あぶら さとう	たまねぎ エリンギ パジャル もやし ながねぎ	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ	627 26.9	22.6 2.8	
9火	コッパン スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン うずらのたまご	パン あぶら	じゃがいも マカロニ	にんじん パセリ	たまねぎ あんずジャム マッシュルーム	606 22.4	21.5 2.2	
10水	かむかむごはん あじのたつたあげ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あじ みそ	だいず ひじき わかめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	むぎ アーモンド あぶら	とうもろこし にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	626 26.1	21.6 2.5	
11木	しせんとうふどん ごもくスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうふ みそ チーズ	こめ ごまあぶら はるさめ でんぷん	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんにく こまつな	にんじん チンゲンさい たけのこ しいたけ	620 25.9	16.8 2.3	
12金	ほしのハンバーグいりカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ	だっしふんにゅう	こめ こむぎこ はやぶさゼリー	じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが とうもろこし	にんじん グリーンピース キャベツ	644 21.1	16.8 2.2	
15月	ロールパン だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	だいず チーズ ベーコン	パン じゃがいも	あぶら	たまねぎ レタス ももかん	にんじん キャベツ バインかん みかんかん	636 25.5	24.0 2.8	
16火	ちゅうかおこわ ししゃものからあげ たまごとこまつなスープ	ぎゅうにゅう ししゃも たまご	ぶたにく とりにく	こめ あぶら	もちごめ でんぷん	しいたけ しょうが こまつな グリーンピース	にんじん こまつな えのきたけ	604 27.7	22.4 2.6	
17水	ゆかりごはん あかうおのわふうソース どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	あかうお とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら バター	あかしそ ながねぎ	たまねぎ とうもろこし こまつな	608 26.5	15.6 2.8	
18木	もずくどん たまごととうふのスープ アーモンドいりあじつけにほし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	もずく たまご あじつけにほし	こめ さとう でんぷん アーモンド	あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが	たまねぎ こまつな ピーマン	608 27.4	16.6 2.2	
19金	きなこあげパン ポトフ さやいんげんとハムのソテー	ぎゅうにゅう ポトフ ハム	きなこ ウィンナーソーセージ ベーコン	パン さとう	あぶら じゃがいも	にんじん セロリー	たまねぎ とうもろこし さやいんげん	638 22.1	27.9 2.8	
22月	むぎごはん さばのカレーやき キャベツのにびたし すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	さば かつおぶし とうふ	こめ さとう	むぎ	キャベツ ながねぎ	もやし こまつな えのきたけ	673 27.4	26.2 2.0	
23火	ガーリックトースト ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう だいつ ハム	ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも さとう	バター あぶら ごま	にんにく たまねぎ きゅうり	パセリ セロリー キャベツ	692 19.1	27.7 2.9	
24水	ごはん なすとぶたにくのオイスターソースいため ちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご	ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	さとう ごま でんぷん	なす にんにく こまつな ながねぎ	にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ みかん	605 24.0	19.1 2.2	
25木	ぶたにくとごんぶのたきこみごはん ぎゅうにゅう きすのからあげ なめこじる	ぎゅうにゅう ごんぶ とうふ	ぶたにく きす みそ	こめ しらたき こむぎこ	むぎ あぶら でんぷん	しょうが こまつな	なめこ ながねぎ	601 24.3	21.4 2.7	
26金	くろパン かれのいんのナッツパンこやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン	かれのいん	パン パンこ じゃがいも	アーモンド オリーブオイル マカロニ	にんにく たまねぎ トマト	パセリ セロリー にんじん ズッキーニ	625 28.4	21.7 2.7	
29月	スパゲティナポリタン フレンチサラダ マドレーヌ	ぶたにく ベーコン	ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ ホットケーキようこむぎこ バター アーモンド	あぶら さとう	たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ	にんじん にんにく トマト みかんジュース きゅうり	603 17.4	16.0 2.6	
30火	タコライス とりごぼうスープ バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	だいず とりにく チーズ	こめ あぶら	むぎ さとう	たまねぎ トマト えのきたけ	にんにく ごぼう にんじん バレンシアオレンジ	611 26.5	17.0 1.9	

＜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
621	24.8	20.9	2.5