

＊ 7月こんだてひょう＊

令和8年度		給食回数		1 2回		相模原市立桜台小学校				
ひにち	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
ようび		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねになる		きいろのたべもの エネルギーになる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる				
1	ロールパン ぎゅうにゅう ホキのチーズやき 水 ひよこまめのスープ ごだますいか	ぎゅうにゅう	ホキ	パン	じゃがいも	パセリ	にんじん	たまねぎ	672	24.2
		チーズ	ひよこまめ	あぶら		ごまつな	ごだますいか		30.3	2.9
2	ごまごはん ぎゅうにゅう にくじゃがのカレーに 木 かきたまじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご	ごめ ごま こんにゃく さとう	むぎ じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん しいたけ ごまつな	たまねぎ ごまつな えのきたけ	グリーンピース	601	17.6
									24.2	2.3
3	マーボーだいずどん ぎゅうにゅう キャベツのちゅうかスープ 金 あんにんどうふ	ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく とりにく あんにんかんてん	ごめ あぶら でんぶん	むぎ さとう ごまあぶら	きくらげ にら えのきたけ パインかん	にんにく キャベツ ももかん みかんかじゅう	ながねぎ にんじん りんごかん	614	14.8
									22.8	1.9
6	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ 月 ズッキーニのいためもの そうめんじる	ぎゅうにゅう	あじ ベーコン かつおぶし とりにく わかめ うずらのたまご	ごめ あぶら そうめん	でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん しいたけ ごまつな	ズッキーニ しいたけ ごまつな	にんにく	623	21.4
									26.9	2.0
7	コッペパン ぎゅうにゅう なつやさいのカレーシチュー 火 ひじきのサラダ アーモンド	ぎゅうにゅう	ぶたにく だっしふんにゅう ひじき まぐろあぶらづけ	パン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン アーモンド	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	にんじん なす さやいんげん しょうが キャベツ	トマト ズッキーニ しょうが	642	29.5
									24.7	2.6
8	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ 水 とうもろこし れいとうパイン	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく みそ	ごめ あぶら ごまあぶら でんぶん	あぶら さとう	たまねぎ にんにく パイン	にんじん チンゲンさい	しょうが とうもろこし	657	18.6
									28.0	1.5
9	くろパン ぎゅうにゅう ベイクドポテト 木 もやしのソテー キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう	ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく	パン じゃがいも オリーブオイル あぶら	じゃがいも	もやし にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	たまねぎ	617	23.1
									22.0	2.4
10	ごはん ぎゅうにゅう チキンアドボ 金 ポテトチップス わかめスープ	ぎゅうにゅう	とりにく わかめ とうふ	ごめ あぶら じゃがいも	あぶら	たまねぎ にんじん ごまつな	にんにく たけのこ しいたけ	しょうが	641	21.5
									26.8	2.3
13	なすとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう 月 やさいいため きんときまめとごまのとうにゅうマフィン	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ハム とうにゅう きんときまめ	スパゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう ごま	あぶら	たまねぎ なす もやし	トマト パセリ にんじん	にんにく キャベツ	644	25.1
									23.4	2.4
14	コッペパン ぎゅうにゅう しいらのごめこあげ 火 トマトとたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう	しいら ベーコン たまご	パン ごめこ でんぶん	あぶら	しょうが パセリ	たまねぎ いちごジャム	トマト	612	24.3
									31.7	2.5
15	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ 水 きゅうりのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう	きびなご ぶたにく とうふ みそ	ごめ あぶら さとう こんにゃく	でんぶん ごま じゃがいも	とうもろこし きゅうり ながねぎ ごまつな	きゅうり	にんじん	662	21.5
									27.6	2.9
16	ツナピラフ 木 パインジュース タンドリーチキン やさいスープ みかんシャーベット	☆おたのしみきゅうしょく☆							617	14.4
									18.8	2.6

＊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。

＜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
634	25.6	21.3	2.4