

* 9月こんだてひょう *

令和8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							上りのエネルギー kcal たんぱく質 g	脂質 g 塩分 g				
		あかのだべもの けつえき・きんにく・ほねになる		きいろのだべもの エネルギーになる		みどりのだべもの からだのちようしをとのえる								
1	ピピンバ もずくスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく	とうふ	たまご	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たけのこ パインかん	にんにく もやし ながねぎ みかんかん	しいたけ さやいんげん ももかん みかんかじゅう	642	15.4
2	むぎごはん いかのチリソース とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いか	とりにく	とうふ		ごめ でんぶん ごまあぶら	むぎ あぶら さとう	しょうが にんじん にら	ながねぎ たけのこ	もやし しいたけ	607	17.5
3	コッペパン しいらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しいら	ひよこまめ	ベーコン	とりにく	パン パンこ じゃがいも	アーモンド オリーブゆ あぶら	にんにく たまねぎ いちごジャム	パセリ こまつな	にんじん キャベツ	607	19.6
4	げんまいごはん にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ れいとうもも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ちりめんじゃこ			ごめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	げんまい ごんにやく さとう ごま	にんじん しいたけ	たまねぎ こまつな	グリーンピース ももかん	642	16.6
7	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ベーコン	だっしふんにゅう	ハム	ごめ ごむぎこ ごま サイダー	あぶら マーガリン ナタデココ	たまねぎ グリーンピース キャベツ みかんかん	にんじん マッシュルーム きゅうり パインかん	にんにく トマト ももかん	693	23.6
8	ロールパン ホキのチーズやき トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホキ	チーズ	ベーコン	たまご	パン でんぶん	じゃがいも	たまねぎ	トマト	パセリ	625	25.8
9	きくのはなごはん あじのたつたあげ ごまみそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あじ	こんぶ	あぶらあげ	みそ	ごめ でんぶん じゃがいも	さとう あぶら ごま	きくのり ながねぎ こまつな	しいたけ こまつな	にんじん	603	18.7
10	カレーなんばんうどん ししゃものからあげ コーンむしパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あぶらあげ	ししゃも		うどん あぶら ホットケーキようごむぎこ でんぶん	あぶら	たまねぎ とうもろこし	にんじん こまつな		612	22.2
11	コッペパン チリコンカーン ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいち	ぶたにく	たまご	ベーコン	パン ごむぎこ でんぶん	あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ	にんにく にんじん		613	23.2
14	ごはん なすいりマーボーどうふ ひじきのちゅうかソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうふ	ぶたにく	みそ	ハム	ごめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん	なす ながねぎ とうもろこし	にんじん しょうが キャベツ	しいたけ にんにく	628	17.8
15	だいちとじゃこのごはん ぶたにくのかおりやき みそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいち	ちりめんじゃこ	ぶたにく	わかめ	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごまあぶら	たまねぎ こまつな	にんじん		647	23.3
16	スバゲティナポリタン きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ハム	ベーコン		スバゲティ オリーブゆ ホットケーキようごむぎこ バター	あぶら さとう アーモンド	たまねぎ しょうが マッシュルーム バナナ	にんじん にんにく トマト	ピーマン セロリー きゅうり	630	22.1
17	ロールパン スパイシーピーズポテト こまつなともやしのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいち	きんときまめ	ひよこまめ	ベーコン	パン でんぶん	じゃがいも あぶら	こまつな レタス パセリ	もやし キャベツ	とうもろこし にんじん	631	27.9
18	ごはん あかうおのにつけ やさいのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかうお	ぶたにく	とうふ	みそ	ごめ さとう ごんにやく	ごま じゃがいも あぶら	しょうが にんじん	キャベツ ながねぎ	もやし こまつな	668	17.0
24	さつまいものカレーピラフ メルルーサのマリネ たまごとこまつなスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく	メルルーサ	ぶたにく	たまご	ごめ あぶら さとう	さつまいも でんぶん	たまねぎ きゅうり えのきたけ	にんにく トマト にんじん	パセリ こまつな	634	22.9
25	むぎごはん さばのごまみそやき つきみだんごじる みかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さば	みそ	とりにく	あぶらあげ	ごめ さとう ごま だんご	むぎ ごまあぶら さといも	にんじん こまつな	ながねぎ えのきたけ	ごぼう みかん	696	23.7
28	ソフトフランスパン だいちととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく	ベーコン	だいち	チーズ	パン あぶら じゃがいも	マカロニ さとう	たまねぎ にんにく	にんじん パセリ	トマト さやいんげん	633	21.8
29	ごはん とうがんのピリからいため ちゅうかスープ なし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく	とうふ	たまご	ごめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん	とうがん たけのこ ばんのうねぎ きくらげ	にんにく エリンギ こまつな ながねぎ	しょうが あかピーマン しいたけ なし	604	16.8
30	きんぴらごはん こいわしのいそべあげ みそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こいわし	あおさ	わかめ	ごめ あぶら さとう ごむぎこ	しらたき ごまあぶら ごま じゃがいも	ごぼう ながねぎ	にんじん	グリーンピース	616	20.0

* 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 たんぱく質 g	脂質 脂質 g	塩分 塩分 g
633	25.6	20.8	2.4