



5がつ こんだてよていひょう

きゅうしょくもくひょう 『じょうずなたべかたを みにつけよう』

令和8年度

相模原市立鶴園小学校 17回

日 曜日	しゅしょく	の み も の	おかず	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
				血・肉・骨になる たんぱく質・カルシウム	力・体温のもと 脂質・炭水化物	体の調子を整える ビタミン		
1 金	いたくごはん		ちぐさたまご じゃがいもとあぶらあげの みそしる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき とうふ わかめ あぶらあげ しろみそ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも しろごま くるごま	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ	608	18.7
							23.9	2.3
7 木	コッペパン		ポテトドッグ はるキャベツのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも ホットケーキようこむぎこ あぶら オリーブあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく いちごジャム	646	22.4
							19.7	2.7
8 金	サンマーメン		ししやものいそべあげ まっちゃむしパン アーモンド	ぶたにく ぎゅうにゅう ししやも あおさ あまなつとう	ちゅうかめん ごまあぶら 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 まつちや	698	26.6
							27.4	2.6
11 月	たけのこごはん		あじのたつたあげ ごまみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ とうふ しろみそ あかみそ だいず	こめ もちごめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも しろごま	たけのこ にんじん しいたけ しょうが ながねぎ こまつな	654	23.5
							27.4	2.9
12 火	まめまめドライカレー		とうもろこしスープ かたぬきチーズ	だいず レンズまめ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご かたぬきチーズ	こめ サラダあぶら こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ホールトマト クリームコーン ホールコーン パセリ	631	18.6
							29.2	2.5
13 水	ソフトフランスパン		そらまめのシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう こなチーズ ひじき ツナ	パン じゃがいも サラダあぶら さとう マーガリン こむぎこ	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	603	21.5
							24.8	2.5
14 木	わかめごはん		だいずとしいらのあまからあえ とりにくとねぎのすましじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう だいず しいら とりにく とうふ	こめ サラダあぶら でんぶん あぶら さとう しろごま	しょうが にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	602	17.1
							27.9	2.3
15 金	くろパン		ポテトのカリカリやき レタスとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ さいのめチーズ ぶたにく	パン じゃがいも バター	パセリ レタス にんじん しいたけ	601	22.9
							23.7	2.8
18 月	いたくごはん		ナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく あかみそ	こめ しろごま さとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん	もやし こまつな にんじん ながねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく	605	19.2
							25.9	2.0
19 火	ツナコーントースト		ひよこまめのスープ みしょうかん	ツナ ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく	パン マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら	ホールコーン たまねぎ パセリ にんじん こまつな みしょうかん	600	21.4
							14.9	2.3
20 水	まめごはん		さばのしおやき うずらのすましじる	ぎゅうにゅう さば うずらたまご とうふ	こめ サラダあぶら	グリーンピース しょうが こまつな にんじん えのきたけ	618	26.2
							25.8	2.5
21 木	スパゲティナポリタン		キャベツとコーンのソテー ヨーグルトケーキ	ぶたにく ハム ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ サラダあぶら さとう ホットケーキようこむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく セロリ マッシュルーム ホールトマト キャベツ ホールコーン	604	19.6
							23.4	2.9
22 金	うんどうかいおうえん ガパオライス	ジュース	ようふうかきたまじる フルーツポンチ	ぶたにく だいず たまご ベーコン	こめ サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ピーマン あかパプリカ ぶどうジュース パセリ みかんかん パインかん おうとうかん りんごかん	603	13.8
							17.7	2.4
26 火	アスパラピラフ		かつおのこめこあげ マカロニスープ	ウインナーソーセージ ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	こめ バター じょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら アルファベットマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん アスパラガス ホールコーン しょうが レモンかじゅう マッシュルーム パセリ	604	17.5
							28.7	2.3
27 水	こんぶの たきこみごはん		きびなごのなんばんづけ とんじる	こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ しろみそ	こめ もちごめ さとう でんぶん あぶら しろごま じゃがいも こんにゃく サラダあぶら	にんじん たかのつめ ながねぎ こまつな	628	21.0
							26.9	2.9
28 木	ピピンパどん		チンゲンさいスープ フルーツあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ ごまあぶら さとう しろごま でんぶん	しょうが にんにく しいたけ にんじん もやし たかのつめ チンゲンさい たけのこ きくらげ みかんかん パインかん おうとうかん りんごかん	609	15.4
							22.5	1.8
29 金	ロールパン		だいずととりにくのトマトに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	パン ホイールマカロニ サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく ホールトマト パセリ こまつな もやし	603	20.8
							26.3	2.6

*都合により、献立・材料が変更になることがあります。



月平均

619	20.4
24.5	2.5