



6がつ こんだてよていひょう

きゅうしょくもくひょう：『むしばをばょうするしょくじをかんがえよう』

令和8年度 相模原市立鶴園小学校 22回

日 曜	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)	しつ (g)
				あかのしょくひん ちやにくやほねをつくる	きいろのしょくひん ちからやねつになる	みどりのしょくひん からだのちよしきをとる		
1 月	にんじんチャーハン		しいらのこめこあげ きのことあぶらあげのスープ	ハム ぎゅうにゅう しいら あぶらあげ たまご	こめ ごまあぶら しょうしんこ あぶら さとう でんぶん	にんじん こまつな ながねぎ しょうが れもんかじゅう なめこ ほんしめじ エリンギ ばんのうねぎ	603	19.2
2 火	ソフトフランスパン		マカロニのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう こなチーズ ハム	パン じゃがいも マカロニ サラダあぶら マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	608	19.7
3 水	なすとぶたにくの オイスターソース いためどん		ちゅうかスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	こめ さとう サラダあぶら しろうごま ごまあぶら でんぶん	なす たまねぎ あかピーマン にんにく しょうが ほんのうねぎ こまつな いら ながねぎ にんじん きくらげ えのきたけ みしょうかん	602	18.4
4 木	コッペパン		いかのカレーあげ やさしいスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かたぬきチーズ	パン でんぶん こむぎこ あぶら リボンマカロニ じゃがいも サラダあぶら	キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく パセリ	607	22.7
5 金	かむかむごはん		ししゃものからあげ こまつなのみそしる	とりにく だいたず ひじき ぎゅうにゅう ししゃも わかめ しろうみそ	こめ むぎ さとう アーモンド でんぶん あぶら じゃがいも	ホールコーン たまねぎ こまつな にんじん	605	18.8
8 月	くろパン		だいたずのチーズやき やさしいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいたず ハム ビザようチーズ ぶたにく	パン サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ みかんかん バインかん おうとうかん はいとうかん	606	19.4
9 火	いたくごはん		あじのたつたあげ かみかみあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ いとこんぶ あぶらあげ しろうみそ あかみそ だいたず	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも しろうごま	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん ながねぎ こまつな	650	22.0
10 水	むぎごはん		しせんどろふ ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ハム	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ しろうごま	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 きゅうり もやし	625	19.0
11 木	タコライス		とうもろこしスープ れいとうみかん	だいたず ぶたにく ビザようチーズ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ サラダあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんにく トマト ズッキーニ クリームコーン ホールコーン にんじん パセリ れいとうみかん	614	17.4
12 金	はやぶさきゅうしょく ほしのハンバーグ カレーライス		キャベツとコーンのソテー はやぶさせりー	だっしふんにゅう ほしがたハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン はやぶさせりー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが アップルソース グリンピース キャベツ ホールコーン	675	22.2
15 月	もずくどん		キャベツとじゃこのあえもの むらくもじる	もずく ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ たまご とりにく	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろうごま	にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン しょうが キャベツ きゅうり こまつな	632	20.9
16 火	ロールパン		じゃがいものからあげ だいたずとりにくのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく だいたず	パン じゃがいも あぶら サラダあぶら ホイールマカロニ 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	631	23.3
17 水	うめちりごはん		さばのしおやき とんじる	ちりめんじゃこ てまきのり ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ しろうみそ	こめ サラダあぶら じゃがいも こんにやく	かんそううめ しょうが にんじん ながねぎ こまつな	688	27.3
18 木	シーフードスパゲティ		ごまドレッシングサラダ りんごヨーグルトケーキ	ぶたにく ベーコン いか えび こなチーズ ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	スパゲティ しろうごま サラダあぶら さとう ホットケーキようこむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり りんごかん	644	23.6
19 金	いたくごはん		たちうおのdiriからやき キャベツのにびたし とりにくとねぎのすましじる	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ はなかつお とりにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	606	20.7
22 月	きなこあげパン		もやしのソテー ポトフ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウインナーソーセージ	パン あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ホールコーン パセリ	600	27.5
23 火	にくうどん		きびなごのからあげ きんときまめとしろうごまのマフィン	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご とうにゅう きんときまめ	うどん サラダあぶら でんぶん あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう ねりごま しろうごま	にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	692	27.7
24 水	ジャンバラヤ		ようふうかきたまじる メロン	ぶたにく ひよこまめ ウインナーソーセージ ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ サラダあぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく パセリ メロン	612	18.7
25 木	いたくごはん		にくじゃが とうがんのみそしる うめとひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ しろうみそ ひじき ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こんにやく さとう サラダあぶら しろうごま	にんじん たまねぎ グリンピース しだいけ とうがん ながねぎ こまつな かんそううめ	601	17.0
26 金	くろパン		ポテトのアーモンドあげ キャベツとぶたにくのスープ	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 アーモンド あぶら	キャベツ にんじん しいたけ	664	26.1
29 月	カレーピラフ		とうがんのミルクスープ かんでんいりフルーツあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かんでんかん	こめ バター サラダあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ とうがん ホールコーン グリンピース クリームコーン パセリ みかんかん バインかん おうとうかん	602	15.3
30 火	ごはん		あかうおのわふうソース うずらのすましじる ゴーヤのつくだに	ぎゅうにゅう あかうお うずらたまご とうふ はなかつお ちりめんじゃこ	こめ サラダあぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ にがうり	602	16.2

*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

626	21.1
24.5	2.5

