



7がつ こんだてよていひょう

きゅうしょくもくひょう：『せいけつなしよくじをしよう』

令和8年度 相模原市立鶴園小学校 12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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん		
				ちやにくやほねをつくる	ちからやねつになる	からだのちようしをととのえる		
1 水	とうがんの ピリからいためどん		とうもろこし ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうがん にんにく しょうが たけのこ エリンギ あかピーマン ばんのうねぎ とうもろこし こまつな しいたけ きくらげ	600 24.4	17.8 2.1
2 木	ロールパン		かれのチーズやき ひよこまめのスープ こだますいか	ぎゅうにゅう かれい ピザようチーズ ひよこまめ ベーコン とりにく	パン じゃがいも サラダあぶら	パセリ にんじん たまねぎ こまつな こだますいか	613 30.3	22.2 2.7
3 金	わかめごはん		しいらのケチャップあえ 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 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	しょうが にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	600 28.1	17.9 2.6
6 月	なすとトマトの スパゲティ		もやしのソテー えだまめパン アーモンド	ぶたにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ	スパゲティ サラダあぶら ホットケーキようこむぎこ アーモンド	たまねぎ トマト なす にんにく たかのつめ パセリ もやし えだまめ	651 25.4	27.8 2.4
7 火	たなばたきゅうしょく いたくごはん		あじのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう あじ はなかつお とりにく わかめ うずらたまご	こめ でんぶん あぶら そうめん	しょうが ズッキーニ にんじん しいたけ こまつな	621 27.0	19.8 2.3
8 水	くろパン		ポテトドッグ レタス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 あぶら	レタス にんじん しいたけ	640 21.6	22.2 2.6
9 木	マーボーだいずどん		キャベツのちゅうかスープ あんにんどうふ	だいず とりにく ぎゅうにゅう あんにんかんでんかん	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	きくらげ ながねぎ にら にんにく キャベツ にんじん えのきたけ おうとうかん パインかん りんごかん みかんかじゅう	605 21.5	15.8 1.9
10 金	ごまごはん		にくじゃがのカレーに かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ しろうごま サラダあぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ こまつな	607 23.1	18.7 2.5
13 月	なつやさいの カレーライス		ゴーヤチップス	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら こむぎこ マーガリン でんぶん あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ホールコーン さやいんげん にんにく しょうが りんご にがうり	626 18.3	19.8 1.7
14 火	コッペパン		キャベツとじゃこのソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず ぶたにく ベーコン	パン サラダあぶら じゃがいも さとう	キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ セロリ グリンピース	600 26.3	19.6 2.7
15 水	とうもろこしごはん		きびなごのからあげ きゅうりのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ しろうみそ	こめ サラダあぶら でんぶん あぶら しろうごま ねりごま さとう じゃがいも こんにやく	ホールコーン きゅうり にんじん ながねぎ こまつな	654 27.2	22.0 2.9
16 木	とうじつまで ヒミツです。 おたのしみに！						606 21.7	20.1 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	20.3
24.6	2.4

