



9がつ こんだてよていひょう

きゅうしょくもくひょう：『きゅうようについてかんがえよう』

令和8年度 相模原市立鶴園小学校 19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	からだのちようしきをとのえる		
1 火	コッペパン		ポテトのカリカリやき キャベツとぶたにくのスープ いちごジャム	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 ジャがいも バター	パセリ キャベツ にんじん しいたけ いちごジャム	612	23.4
2 水	とうがんのピリから いためどん		ちゅうかスープ なし	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 ぼんとうねぎ こまつな しいたけ きくらげ ながねぎ なし	600	16.4
3 木	ロールパン		かれのいチーズやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう かれのい ビザようチーズ ベーコン	パン ジャがいも オリーブあぶら シェルマカロニ	パセリ にんじん たまねぎ セロリ にんにく ズッキーニ ホールトマト トマト ホールコーン	612	23.8
4 金	スパゲティミートソース		フレンチサラダ ヨーグルトケーキ	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	スパゲティ さとう サラダあぶら ホットケーキようこむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム パセリ ホールトマト キャベツ きゅうり	609	21.4
7 月	ジャンバラヤ		とうがんのミルクスープ フルーツあえ	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 ベーコン とりにく	こめ サラダあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく とうがん クリームコーン パセリ みかんかん パインかん おうとうかん はくとうかん	630	17.5
8 火	いたくごはん		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 とうふ ぶたにく あかみそ ひじき ハム	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす にんじん しいたけ ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン キャベツ	607	17.8
9 水	きくのはなごはん		あじのたつたあげ ごまみそしる	こんぶ ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ しろみそ あかみそ だいず	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも しろごま	きくのり しいたけ にんじん しょうが ながねぎ こまつな	602	21.5
10 木	コッペパン		だいず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 とりにく だいず ハム かたぬきチーズ	パン ホイールマカロニ サラダあぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト にんにく ホールトマト パセリ さやいんげん	613	20.6
11 金	わかめごはん		にくじゃが うずらのすましじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ こまつな えのきたけ	606	17.5
14 月	ソフトフランスパン		レンズまめのシチュー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ	パン ジャがいも 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 パセリ キャベツ	605	20.1
15 火	いたくごはん		とりにくとさつまいものあまからあえ わかめじる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ でんぶん さつまいも あぶら さとう しろごま くろごま	しょうが にんじん たけのこ しいたけ こまつな	606	18.0
16 水	ココアあげパン		もやしのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナーソーセージ ベーコン	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	604	27.5
17 木	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	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	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	たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン	662	22.6
18 金	さつまいもの カレーピラフ		メルルーサのマリネ たまごとこまつなのスープ	とりにく ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく たまご	こめ さつまいも バター でんぶん あぶら サラダあぶら さとう	たまねぎ にんにく パセリ きゅうり トマト こまつな にんじん えのきたけ	603	21.3
24 木	たけのことぶたにくの オイスターソースどん		チンゲンさいスープ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ サラダあぶら さとう しろごま ごまあぶら でんぶん	たけのこ にんにく しょうが ぼんとうねぎ チンゲンさい にんじん きくらげ みかん	600	17.3
25 金	あきのかおりごはん		さばのしおやき とりにくのすましじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ かまぼこ	こめ むぎ くり さとう	にんじん なましいたけ ごぼう しょうが だいこん こまつな えのきたけ	608	25.2
28 月	きんぴらごはん		きびなごのからあげ とんじる	とりにく ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ しろみそ	こめ もちこめ しらたき サラダあぶら ごまあぶら さとう しろごま でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん グリーンピース ながねぎ こまつな	611	20.7
29 火	ロールパン		しいらのナッツぱんこやき ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう しいら ひよこまめ ベーコン とりにく	パン アーモンド パンこ ジャがいも オリーブあぶら サラダあぶら	にんにく パセリ にんじん たまねぎ こまつな	603	23.5
30 水	チリコンカーンライス		とうもろこしスープ フルーツあえ	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ マーガリン こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんにく にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ みかんかん パインかん おうとうかん はくとうかん	673	16.1

*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	
614	20.6
24.7	2.4