

１０がつ　こんだてよていひょう

きゅうしょくもくひょう：『えい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　21回

日 曜	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくやほねをつくる	おもなざいりょう きいろのしょくひん ちからやねつになる	おもなざいりょう みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	ししつ(g) たんぱくしつ(g)	ししつ(g) えんぶん(g)
1	くろパン		たらとチーズのはるまき はくさいスープ	ぎゅうにゅう　たら プロセスチーズ とりにく	パン　はるまきのかわ こむぎこ　あぶら でんぷん	しょうが　はくさい　にんじん ほうれんそう　しいたけ	601	20.3
木							26.5	2.8
2	だいずとじゃこの ごはん		ぶたにくのかおりやき きのこじる	だいず　ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう　ぶたにく しろみそ　あかみそ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう ごまあぶら　さといも	なめこ　えのきたけ ほんしめじ　だいこん にんじん　ながねぎ　こまつな	632	23.7
金							25.0	2.6
5	にんじんピラフ		かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう かつお　ぶたにく	こめ　バター でんぷん　あぶら さとう	にんじん　たまねぎ パセリ　しょうが はくさい　なましいたけ	611	20.3
月							28.9	3.0
6	にくみそひじきどん		かまぼこのすましじる かき	ぶたにく　だいず　ひじき あかみそ　ぎゅうにゅう とうふ　かまぼこ	こめ　サラダあぶら さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん しょうが　えのきたけ ほうれんそう　かき	600	14.4
火							22.5	2.3
7	チーズトースト		ポトフ フルーツあえ	ピザようチーズ ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ベーコン	パン　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ セロリ　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	639	19.0
水							15.1	2.9
8	さつまいもごはん		あかうおのわふうソース むらくもじる	ぎゅうにゅう あかうお　とうふ たまご　とりにく	こめ　むぎ　さつまいも サラダあぶら さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん ながねぎ　こまつな	623	17.6
木							30.5	2.7
9	めのあいごデー		ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	ぶたにく　ベーコン ぎゅうにゅう　ハム	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	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく　セロリ ピーマン　ブロッコリー キャベツ　ブルーベリー	604	21.1
金	カレースパゲティ						24.3	2.5
13	いたくごはん		あげぎょうざ ごもくスープ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく	こめ　ぎょうざのかわ ごまあぶら　あぶら はるさめ　でんぷん しろごま　くろごま	キャベツ　ながねぎ　にら にんにく　しょうが　にんじん もやし　こまつな たけのこ　しいたけ	601	18.1
火							20.2	2.2
14	コッペパン		ビーンズシチュー もやしのソテー こくとうきなこアーモンド	ぎゅうにゅう　とりにく いんげんまめ　きなこ だっしふんにゅう こなチーズ　ベーコン	パン　じゃがいも サラダあぶら マーガリン　こむぎこ アーモンド　くろざとう	にんじん　たまねぎ マッシュルーム パセリ　もやし	615	24.6
水							24.9	2.3
15	かやくごはん		きびなごのなんばんづけ じゃがいもとだいこんのみそしる	こおりどうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう　きびなご わかめ　しろみそ	こめ　むぎ　さとう でんぷん　あぶら しろごま　じゃがいも	にんじん　しいたけ こまつな　たかのつめ ながねぎ　だいこん	602	17.6
木							22.0	2.8
16	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　でんぷん	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	638	19.2
金							29.2	2.5
19	いたくごはん		ごぼうのあまからあえ はっぽうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく　いか　えび うずらたまご	こめ　でんぷん あぶら　さとう しろごま　ごまあぶら	ごぼう　たかのつめ　にんじん はくさい　たまねぎ　たけのこ しいたけ　チンゲンさい ながねぎ　しょうが	620	18.7
月							26.0	1.4
20	くろパン		しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう しいら　ベーコン	パン　じゃがしんこ あぶら　さとう　ごまあぶら じゃがいも　オリーブあぶら シェルマカロニ	しょうが　レモンかじゅう　にんじん たまねぎ　セロリ　にんにく れんこん　だいこん　パセリ ホールトマト　ホールコーン	624	21.0
火							27.1	2.4
21	にくうどん		ししゃものからあげ とうにゅうむしパン	ぶたにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　ししゃも とうにゅう　あまなっとう	うどん　サラダあぶら でんぷん　あぶら ホットケーキようこむぎこ	にんじん　こまつな ながねぎ	671	22.6
水							26.5	2.5
22	ロールパン		さつまいもチップス だいずととりにくのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく　だいず	パン　さつまいも あぶら　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	612	22.0
木							24.9	2.3
23	いたくごはん		かんぴょういりたまごやき キャベツのおかかあえ あいしょうじる	ぎゅうにゅう　たまご はなかつお　ベーコン しろみそ	こめ　さとう さつまいも　しらたき	かんぴょう　ぱんのうねぎ キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ	613	15.5
金							20.7	2.7
26	コッペパン		ポテトドッグ うずらたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう　とりにく うずらたまご	パン　じゃがいも ホットケーキようこむぎこ あぶら アルファベットマカロニ	にんじん　たまねぎ パセリ　マッシュルーム いちごジャム	688	23.7
月							22.7	2.3
27	さけチャーハン		ちゅうかスープ あんにんどうふ	さけ　ぎゅうにゅう とりにく　とうふ　たまご あんにんかんてんかん	こめ　ごまあぶら でんぷん	にんじん　ながねぎ こまつな　しいたけ　きくらげ たけのこ　おうとうかん パインかん　りんごかん	617	15.6
火							24.2	2.1
28	バターライス えびのオーロラソース		パリパリサラダ みかん	えび　だっしふんにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ　バター　じゃがいも サラダあぶら　こむぎこ マーガリン　ワンタンのかわ あぶら　ごまあぶら	たまねぎ　マッシュルーム パセリ　ホールコーン キャベツ　にんじん　みかん	667	20.2
水							22.7	2.0
29	いたくごはん		ジャージャンどうふ いりことアーモンドの あまからあえ	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく あかみそ　いりこ	こめ　ごまあぶら さとう　アーモンド しろごま	にんじん　キャベツ　ながねぎ たけのこ　しょうが しいたけ　チンゲンさい	637	23.6
木							28.6	1.5
30	ハロウィンこんだて		かれいのパンこやき かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう　かれい こなチーズ だっしふんにゅう なまクリーム	パン　パンこ オリーブあぶら じゃがいも　サラダあぶら こむぎこ　マーガリン	にんにく　パセリ かぼちゃ　たまねぎ	628	22.6
金	ソフトフランスパン						28.5	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	
626	20.1
24.8	2.4

