

11がつ　こんだてよていひょう

きゅうしょくもくひょう：『すききらいをなくそう』　　令和8年度　相模原市立鶴園小学校　18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) たんぱくしつ(g)	ししつ(g) えんぶん(g)
2	にこみうどん		きびなごのからあげ いしがきだんご アーモンド	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご	うどん でんぷん あぶら こむぎこ さとう さつまいも アーモンド	にんじん こまつな だいこん ながねぎ	679 26.2	22.9 2.0
月								
4	さつまいもごはん		あじのこうみあげ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ あぶらあげ しろみそ	こめ むぎ さつまいも サラダあぶら でんぷん あぶら さとう	しょうが ながねぎ だいこん	613 24.6	20.7 2.6
水								
5	マーボーもやしどん		ちゅうかスープ かじゅういりフルーツあえ	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ うずらたまご	こめ さとう サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	もやし にんじん ながねぎ にら にんにく こまつな きくらげ えのきたけ みかんかん パインかん おうとうかん りんごかじゅう	640 25.5	18.1 2.4
木								
6	コッペパン		さといものみそクリームシチュー 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 ハム こなチーズ しろみそ	パン さといも サラダあぶら マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ ほんしめじ パセリ キャベツ きゅうり	600 22.2	21.0 2.7
金								
9	ごはん		なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく はなかつお	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ はくさい もやし	638 24.8	21.2 1.7
月								
10	ツナコーントースト		こんさいのミネストローネ フルーツあえ	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン	パン マヨネーズ じゃがいも オリーブあぶら シェルマカロニ	ホールコーン たまねぎ パセリ にんじん セロリ にんにく れんこん だいこん ホールトマト みかんかん パインかん おうとうかん はくとうかん	677 13.9	24.0 2.4
火								
11	おんがくはっぴょうかい おうえん いたくごはん	ぶどうジュース	あげぎょうざ もやしスープ にんじんじゃこサラダ	ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら でんぷん しらたき	ぶどうジュース キャベツ ながねぎ にら にんにく しょうが もやし にんじん たけのこ しいたけ	604 17.8	14.5 2.8
水								
12	ソフトフランスパン		ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース キャベツ ホールコーン	608 25.9	19.6 2.5
木								
13	きのことツナの わふうスパゲティ		こまつなのソテー とうにゅうマドレーヌ	ツナ ベーコン きざみのり ぎゅうにゅう ハム とうにゅう たまご	スパゲティ バター 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 エリンギ ほんしめじ まいたけ にんにく こまつな もやし	629 23.7	22.6 2.5
金								
17	てんどん (いか・さつまいも)		きゅうりとキャベツのあさづけ すずしろじる	いか ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さんおんとう	きゅうり キャベツ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	651 22.6	18.4 2.7
火								
18	ロールパン		ツナとまめのオムレツ はくさいスープ ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう ツナ たまご いんげんまめ とりにく ヨーグルト	パン サラダあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな はくさい ほうれんそう しいたけ しょうが みかんかん パインかん おうとうかん りんごかん	632 27.8	26.9 2.7
水								
19	かてめし		ぶりのてりやき わかめじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶり とりにく わかめ とうふ	こめ サラダあぶら さとう	ごぼう にんじん しいたけ しょうが たけのこ こまつな	624 29.6	23.2 2.5
木								
20	さがみはらだいすき きゅうしょく せきはん		はなさきしゅうまい けんちんじる	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ もちごめ くろごま さとう でんぷん パンこ しゅうまいのかわ さといも こんにゃく サラダあぶら	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう ごぼう	605 23.4	15.9 1.9
金								
24	わしょくのひ むぎごはん		さばのかわりみそに さわにわん みかん	ぎゅうにゅう さば あかみそ ぶたにく	こめ むぎ サラダあぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ だいこん ぱんのうねぎ みかん	643 23.2	22.8 1.9
火								
25	いたくごはん		さつまいもとぶたにくのあげに かきたまじる なめたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ さつまいも あぶら サラダあぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん こまつな えのきたけ	630 22.6	19.3 2.2
水								
26	コッペパン		ポテトフライ やさいスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	はくさい キャベツ にんじん パセリ ブルーベリージャム	656 21.3	23.8 2.5
木								
27	なめし		だいずとホキのあまからあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう だいず ホキ とうふ わかめ しろみそ	こめ むぎ サラダあぶら でんぷん あぶら さとう しろごま じゃがいも	こまつな しょうが にんじん ながねぎ	616 25.3	17.1 2.9
金								
30	ひじきごはん		ししゃものなんばんづけ のっぺいじる	ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ちくわ とうふ	こめ もちごめ サラダあぶら さとう でんぷん あぶら しろごま さといも こんにゃく	にんじん しいたけ グリンピース しょうが たかのつめ ながねぎ だいこん ほうれんそう	641 25.4	23.5 3.0
月								

＊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	
632	20.9
23.9	2.4