



こんだてよていひょう

相模原市立新磯小学校

日	主食	の み もの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				ちにくほね をつくる	たいおん ちからのもと	からだのちょうしを ととえる	
1月	ジャンバラヤ		ようふうかきたまじる メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ たまご ウインナー ベーコン	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ ビーマン にんじん しょうが にんにく パセリ メロン	603 kcal 20.3 g 19.1 g 2.6 g
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 ベーコン とうにゅう ハム	パン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎ こ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース	611 kcal 22.1 g 22.8 g 2.4 g
3水	シーフードスバゲティ		こまつなともやしのソテー マドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか えび	スバゲッティ あぶら バター さとう アーモンド 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 トマト マッシュルーム パセリ こまつな もやし コーン	674 kcal 27.1 g 23.9 g 2.9 g
4木	かむかむごはん		あじのたつたあげ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき あじ わかめ 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	コーン しょうが たまねぎ にんじん こまつな	626 kcal 26.1 g 21.6 g 2.5 g
5金	もずくどん		たまごとうふのスープ アーモンドいりあじつけにぼし	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく たまご とうふ にぼし	ごはん あぶら さとう あぶら でんぶん アーモンド	にんじん たまねぎ ビーマン コーン しょうが こまつな	618 kcal 27.7 g 17.5 g 2.2 g
8月	こがたくろパン		かれのいナッツパンこやき ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう かれい ベーコン	くろパン パンこ アーモンド あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリ トマト スズキーニ コーン	603 kcal 29.5 g 21.5 g 2.8 g
9火	タコライス		とりごぼうスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト スズキーニ ごぼう にんじん えのきたけ チンゲンサイ	605 kcal 25.6 g 18.5 g 1.9 g
10水	きなこあげパン		ポトフ さやいんげんとハムのソテー	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ハム ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ セロリ パセリ さやいんげん	633 kcal 22.0 g 27.8 g 2.9 g
11木	ちゅうかおこわ		ししゃものカレーあげ たまごこまつなスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ししゃも とりにく	こめ もちこめ あぶら でんぶん こむぎこ あぶら	しいたけ にんじん たけのこ しょうが グリンピース こまつな えのきたけ	613 kcal 28.3 g 23.1 g 2.6 g
12金	カレーライス		ほしのハンバーグ キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう ハンバーグ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース キャベツ コーン	684 kcal 20.7 g 21.9 g 2.3 g
15月	ぶたにくとこんぶの たきこみごはん		きすのからあげ なめこじる バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう きす ぶたにく こんぶ とうふ みそ	こめ むぎ しらたき こむぎこ あぶら でんぶん	しょうが なめこ ながねぎ こまつな バレンシアオレンジ	604 kcal 25.3 g 18.4 g 2.7 g
16火	こがたロールパン		だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ハム だいず チーズ ぶたにく ベーコン	パン 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 バイン おうとう はくとう	636 kcal 25.5 g 24.0 g 2.9 g
17水	ガバオライス		ひじきのサラダ とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく まぐろ とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ビーマン あかビーマン キャベツ きゅうり もやし たけのこ しいたけ	619 kcal 27.0 g 21.6 g 2.8 g
18木	こがたコッペパン		スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく うずらたまご	パン じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム あんずジャム	613 kcal 21.5 g 22.6 g 2.2 g
19金	いたくごはん		にくじゃが とうがンのみそしる 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 みそ ひじき ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ とうがんながねぎ こまつな うめ	633 kcal 23.2 g 17.0 g 2.7 g
22月	しせんだうふどん		ごもくスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく とりにく チーズ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こまつな たけのこ しいたけ	602 kcal 25.6 g 16.8 g 2.2 g

23 火	にくうどん		こいわしのからあげ きんときまめとしろごまのマフィン	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こいわし とうにゅう きんときまめ	うどん あぶら でんぶん さとう ごま ホットケーキようこむぎこ	にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	650 kcal 24.7 g 27.0 g 1.9 g
24 水	ガーリックトースト		ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう ごま	パセリ にんじん セロリ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	636 kcal 24.8 g 30.8 g 2.6 g
25 木	むぎごはん		たちうおのピリからやき キャベツのにびたし とりにくのすましじる	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ とうふ かつおぶし とりにく	こめ むぎ さとう 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	622 kcal 26.0 g 21.3 g 2.2 g
26 金	いたくごはん		なすとぶたにくのオイスターソースいため うずらたまこのちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うずらたまこ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	なす たまねぎ ながねぎ あかピーマン にんにく しょうが ばんのうねぎ こまつな にら きくらげ えのきたけ みかん	657 kcal 23.5 g 21.9 g 2.1 g
29 月	ゆかりごはん		あかうおのわふうソース どさんこじる	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	ゆかり たまねぎ コーン にんじん ながねぎ こまつな	616 kcal 28.1 g 15.4 g 2.2 g
30 火	こがたくろパン		しいらのこめこあげ もやしのカレーソー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく とりにく たまご	くろパン あぶら さとう でんぶん じょうしんこ	パセリ しょうが レモン もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ	619 kcal 32.6 g 22.1 g 2.7 g

中学年一人当たり エネルギー630kcal たんぱく質25.5g 脂質21.9g 食塩2.5g

※食材の都合で献立が変更されることもあります。