



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 水	えびのオーロラソース		いかとハムのサラダ	ぎゅうにゅう えび ベーコン とうにゅう なまクリーム いか ハム	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん	630 kcal 23.9 g 20.1 g 2.1 g
2 木	ロールパン		ホキのチーズやき ひよこまめのスープ こだますいか	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ひよこまめ ベーコン とりにく	パン じゃがいも あぶら	パセリ にんじん たまねぎ こまつな すいか	679 kcal 30.5 g 24.2 g 2.9 g
3 金	なすいりしせんだうふどん		とうもろこし ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら こまあぶら さとう でんぶん ビーファン	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ チンゲンサイ もやし とうもろこし こまつな たけのこ ながねぎ	647 kcal 25.5 g 17.7 g 2.0 g
6 月	コッペパン		しいらのからあげ トマトとたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう しいら ベーコン たまご	パン でんぶん あぶら	しょうが たまねぎ トマト パセリ いちごジャム	612 kcal 31.2 g 24.3 g 2.5 g
7 火	むぎごはん		あかうおのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし とりにく わかめ うずらたまご	こめ むぎ 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	601 kcal 25.7 g 18.4 g 2.2 g
8 水	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あんにんかんてん	ごはん さとう あぶら でんぶん こまあぶら	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 バイン りんご もも みかんかじゅう	624 kcal 23.0 g 14.8 g 1.9 g
9 木	とうもろこしごはん		こあじのからあげ きゅうりのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう こあじ ぶたにく とうふ	こめ でんぶん あぶら こま さとう じゃがいも こんにゃく	コーン きゅうり にんじん ながねぎ こまつな	672 kcal 27.9 g 22.5 g 2.9 g
10 金	くろパン		バイクドポテト もやしのソテー キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	パン じゃがいも マーガリン あぶら オリーブゆ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	610 kcal 21.8 g 22.3 g 2.5 g
13 月	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 こま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース こまつな えのきたけ	606 kcal 23.9 g 18.3 g 2.3 g
14 火	なすとトマトのスパゲティ		やさしいため えだまめパン アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ハム	スパゲティ あぶら アーモンド ホットケーキようこむぎこ	たまねぎ トマト にんにく なす パセリ キャベツ もやし にんじん えだまめ たかのつめ	672 kcal 25.5 g 28.2 g 2.4 g
15 水	いたくごはん		チキンアドボ ポテトチップス わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ こまつな	641 kcal 26.8 g 21.5 g 2.3 g
16 木	☆おたのしみきゅうしょく☆			ぶたにく とうにゅう しらす	パン あぶら こむぎこ さとう こまあぶら こま とうにゅうだいふく	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ なす コーン さやいんげん しょうが にんにく こまつな キャベツ りんごジュース	614 kcal 20.1 g 9.4 g 2.4 g

中学年一人当たり エネルギー633kcal たんぱく質25.2g 脂質20.9g 食塩2.4g

※食材の都合で献立が変更されることもあります。