



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	からだのちようしを ととえる	
1 木	わかめごはん		なまあげのそぼろに もやしのにびたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめごはんのもと かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ もやし グリーンピース こまつな	691 kcal 27.9 g 22.5 g 2.4 g
2 金	まめまめドライカレー (いたくごはん)		やさいスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ぶたにく とりにく ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも ゼリーようふんまつ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト キャベツ みかんかじゅう	650 kcal 23.9 g 16.2 g 2.3 g
5 月	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 みかん	ぎゅうにゅう しいら ベーコン	パン あぶら じょうしんこ さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ	パセリ しょうが にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト だいこん れんこん コーン みかん レモンかじゅう	683 kcal 29.1 g 21.9 g 2.6 g
6 火	むぎごはん		あじのこうみあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも こんにゃく	しょうが ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう	629 kcal 25.7 g 18.7 g 1.8 g
7 水	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	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご こおりどうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ だいこん	631 kcal 24.6 g 19.9 g 2.9 g
8 木	カレースパゲティ		ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン	スパゲティ 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 セロリー ピーマン ブロッコリー キャベツ ブルーベリー	602 kcal 24.1 g 20.7 g 2.4 g
9 金	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 ベーコン いんげんまめ とうにゅう チーズ きなこ	パン じゃがいも あぶら 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	636 kcal 25.3 g 25.7 g 2.2 g
13 火	セサミトースト		とうもろこしスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン ごま ねりごま マーガリン さとう でんぶん あぶら	コーン にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	608 kcal 24.0 g 25.0 g 2.9 g
14 水	にくみそひじきどん		とりにくのすましじる かき	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん	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	610 kcal 25.5 g 14.7 g 2.3 g
15 木	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	ぎゅうにゅう かつお ベーコン ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ しょうが はくさい しいたけ	606 kcal 28.5 g 20.1 g 2.9 g
16 金	コッペパン		ポトフ ごぼうチップス りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー コーン ごぼう りんごジャム	627 kcal 24.0 g 20.5 g 2.6 g
19 月	むぎごはん		いかのてりやき どさんこじる きんぴら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも バター こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ コーン こまつな ごぼう	614 kcal 26.1 g 15.5 g 2.5 g
20 火	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 とうふ あかうお たまご とりにく	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな	601 kcal 31.0 g 15.5 g 2.7 g

21 水	いたくごはん		ジャージャン豆腐 いりことアーモンドの あまからあえ	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく なまあげ	ごはん ごまあぶら さとう アーモンド 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 チンゲンサイ	691 kcal 30.5 g 24.8 g 1.6 g
22 木	ソフトフランスパン		ポテトドック うずらたまごのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とり ベーコン うずらたまご	パン ジャがいも あぶら マカロニ ホットケーキようこむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム みかん パイン おうとう はくとう	691 kcal 22.4 g 23.5 g 2.3 g
23 金	いたくごはん		さばのごまみそかけ つきみだんごじる みかん	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	さとう ごまあぶら ごま さといも だんご	にんじん ごぼう ながねぎ ごまつな えのきたけ みかん	688 kcal 25.3 g 23.7 g 2.1 g
26 月	ロールパン		ポテトチーズオムレツ キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ いんげんまめ ぶたにく	パン ジャがいも あぶら オリーブゆ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	619 kcal 25.3 g 25.3 g 2.7 g
27 火	マーボーだいずどん (げんまいごはん)		チンゲンサイスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく たまご	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	きくらげ にんにく にら ながねぎ チンゲンサイにんじん たけのこ りんご パイン おうとう みかんかじゅう	618 kcal 23.9 g 18.2 g 1.8 g
28 水	くろパン		かぼちゃのチーズやき はくさいとセロリのスープ もやしのソテー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	パン さとう ジャがいも あぶら	かぼちゃ セロリー はくさい たまねぎ にんにく もやし	655 kcal 25.6 g 23.8 g 2.9 g
29 木	タンタンメン		ししゃものからあげ こくとうむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	ちゅうかめん ごま ごまあぶら ねりごま でんぶん あぶら くろざとう ホットケーキようこむぎこ	たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	627 kcal 24.0 g 25.9 g 2.3 g
30 金	いたくごはん	みかん ジュース	とんかつ かきたまじる キャベツときゅうりの あさづけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	ごはん こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	にんじん ごまつな キャベツ きゅうり しょうが みかんジュース	620 kcal 23.4 g 18.4 g 2.2 g

中学年一人当たり エネルギー638kcal たんぱく質25.7g 脂質21.0g 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。