11月 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 ちにくほねをつくる	おもなざいりょう たいおんちからのもと	おもなざいりょう からだのちょうしをととえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	コッペパン		ツナとまめのオムレツ はくさいスープ みかん	ぎゅうにゅう　たまご いんげんまめ　とりにくまぐろあぶらづけ	パン　あぶら でんぷん	たまねぎ　にんじん こまつな　はくさい しいたけ　しょうが みかん	602 kcal 28.0 g 23.2 g 2.9 g
5 木	かてめし		ぶりのてりやき わかめじる	ぎゅうにゅう　たまご ぶり　とりにく わかめ　とうふ あぶらあげ	こめ　さとう あぶら	にんじん　ごぼう しいたけ　たけのこ こまつな　しょうが	603 kcal 30.1 g 19.1 g 2.6 g
6 金	マーボーもやしどん		うずらたまごのちゅうかスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ うずらたまご	ごはん　さとう あぶら　でんぷん ごまあぶら	だいずもやし　にんじん ながねぎ　にんにく にら　こまつな きくらげ　えのきたけ みかん　パイン もも　りんごかじゅう	678 kcal 27.1 g 18.5 g 2.6 g
9 月	ひじきチャーハン		タラのアーモンドあえ だいこんととうふのスープ	ぎゅうにゅう　たまご ひじき　あぶらあげ じゃこ　たら とりにく　とうふ	こめ　むぎ ごまあぶら　あぶら さとう　でんぷん アーモンド	ながねぎ　グリンピース しょうが　ピーマン だいこん　こまつな にんじん	658 kcal 31.6 g 24.3 g 3.1 g
10 火	ロールパン		ボルシチ ごぼうのソテー ゆずゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン	パン　じゃがいも, あぶら　さとう ゼリーようふんまつ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじ ビーツ　キャベツ トマト　ごぼう パセリ　ゆずかじゅう	627 kcal 22.1 g 24.5 g 2.3 g
11 水	ごはん（いたく）		いしかりじる いりだいこん みかん	ぎゅうにゅう　さけ とうふ	ごはん　じゃがいも こんにゃく　ごまあぶら さとう　ごま	にんじん　ながねぎ ほうれんそう　だいこん みかん	611 kcal 24.4 g 13.4 g 2.1 g
12 木	アーモンドトースト		やさいばたけのスープ ブロッコリーのドレッシングあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　ヨーグルト	パン　マーガリン アーモンド　さとう マカロニ　じゃがいも あぶら	キャベツ　たまねぎ トマト　にんじん セロリー　にんにく パセリ　ブロッコリー コーン	622 kcal 23.6 g 26.9 g 2.5 g
13 金	ごはん（いたく）		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　あぶらあげ かつおぶし	ごはん　じゃがいも あぶら　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　こまつな	686 kcal 26.2 g 21.8 g 1.5 g
16 月	ソフトフランスパン		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 ベーコン　とうにゅう チーズ　ハム	パン　さといも あぶら　こむぎこ	にんじん　たまねぎ しめじ　マッシュルーム パセリ　キャベツ きゅうり	604 kcal 23.2 g 24.0 g 2.6 g
17 火	さがみなごはん		だいずとホキのあまからあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう　だいず ホキ	こめ　むぎ あぶら　でんぷん さとう　さつまいも	さがみグリーン　ごぼう しょうが　だいこん にんじん　ながねぎ	620 kcal 23.0 g 15.3 g 2.8 g

18 水	さんしょくそぼろどん		けんちんじる こまつなとじゃこのいために	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく とうふ じゃこ かつおぶし	ごはん さとう あぶら さといも, こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう ごぼう こまつな	636 kcal 29.4 g 17.6 g 2.2 g
19 木	にこみうどん		めひかりのからあげ いしがきだんご アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ めひかり	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 ながねぎ	604 kcal 23.3 g 23.9 g 2.2 g
☆11がつはつか 「さがみはらだいすききゅうしょく」☆							
20 金	せきはん		ぶたにくのかおりやき かきたまじる	ぎゅうにゅう ささげ ぶたにく とうふ たまご	こめ もちごめ ごま ごまあぶら でんぷん	にんじん こまつな はくさい	648 kcal 27.3 g 21.9 g 2.1 g
24 火	ツナピラフ		マカロニスープ フルーツかんてんあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム まぐろあぶらづけ かんてん チーズ	こめ あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ みかん パイン もも みかん果汁	662 kcal 23.7 g 18.3 g 2.9 g
25 水	コッペパン		ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース キャベツ コーン ブルーベリージャム	605 kcal 25.9 g 19.6 g 2.5 g
26 木	きのこスパゲティ		きのこスパゲティ はくさいとハムのソテー しろいんげんまめのわふうケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム いんげんまめ とうにゅう まぐろあぶらづけ	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ あまなっとう	にんじん たまねぎ にんにく セロリー まいたけ マッシュルーム はくさい みずな	637 kcal 23.4 g 26.7 g 2.5 g
27 金	ごはん（いたく）		ししゃものいそべあげ ごじる さがみグリーンふりかけ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ だいず じゃこ かつおぶし	ごはん こんにゃく さといも ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さがみグリーン	646 kcal 23.3 g 21.2 g 2.3 g
30 月	ロールパン		あきのキッシュ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご チーズ ベーコン なまクリーム	パン さつまいも バター	れんこん パセリ だいこん こまつな たまねぎ にんじん	632 kcal 21.5 g 29.8 g 2.7 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。