



こんだてよていひょう♪

令和8年度 相模原市立双葉小学校(給食回数19回)

日曜	こんだて			おもなざいりょう はたらき			エネルギー kcal	しぼう g
	しゅしょく	のみ もの	おかず	からだをつくるもと (あか)	からだをうごかすもと (き)	からだのちょうしを ことのえる (みどり)	たんぱく しつ g	えんぶん g
1 火	ビビンバ		もずくスープ フルーツあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ たまご かんてん	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく しいたけ にんじん こまつな もやし たけのこ ながねぎ なつみかんかん バインかん おうとうかん りんごかじゅう	600	15.5
							25.7	1.9
2 水	ごはん		あかうおのにつけ とんじる やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	しょうが にんじん だいこん ながねぎ キャベツ もやし	595	15.9
							27.2	2.6
3 木	コッペパン		レンズまめのシチュー キャベツのソテー いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン だっしふんにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ いちごジャム	635	20.0
							24.4	2.3
4 金	むぎごはん		にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ こまつな みかん	593	14.6
							19.5	1.3
7 月	ハヤシライス		フレンチサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム だっしふんにゅう	こめ あぶら こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり メロン	613	19.5
							20.4	1.8
8 火	ロールパン		スパイシービーンズポテト やさいスープ こまつなとまやしのソテー	ぎゅうにゅう だいず きんときまめ ひよこまめ ハム ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも でんぶん あぶら	こまつな もやし コーンかん レタス キャベツ にんじん パセリ	639	27.2
							22.9	2.7
9 水	きくのはなごはん		あじのたつたあげ ごまみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま	きくとり しいたけ にんじん しょうが だいこん ながねぎ こまつな	588	19.8
							22.4	2.7
10 木	ごはん		なすいりマーボー豆腐 ひじきのちゅうかソテー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム	こめ あぶら さとう でんぶん	なす にんじん しいたけ ながねぎ にら しょうが にんにく コーンかん キャベツ	604	18.0
							25.1	2.3
11 金	コッペパン		チリコンカーン ようふうかきたまじる ももゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご ベーコン	パン あぶら こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんにく にんじん パセリ ももゼリー	626	22.6
							27.2	2.5
14 月	いたくごはん		ししゃものなんばんづけ すましじる にびたし	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう ごま やきふ	たかのつめ ながねぎ みつば にんじん えのきたけ もやし こまつな	592	19.8
							24.1	2.3
15 火	スパゲティ ナポリタン		きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン チーズ とうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ケーキようこむぎこ バター アーモンド	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマトかん きゅうり バナナ	633	22.0
							24.1	3.0
16 水	ごはん		とうがんのピリからいため ちゅうかスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ さとう でんぶん あぶら	とうがん にんにく しょうが たけのこ エリンギ パプリカ ばんのうねぎ こまつな にんじん しいたけ きくらげ なし	585	16.0
							23.0	2.0
17 木	ロールパン		かれいのパンこやき ひよこまめのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう かれい チーズ ひよこまめ ベーコン とりにく かんてんかん	パン パンこ あぶら じゃがいも	にんにく パセリ にんじん だいこん たまねぎ こまつな りんごかん バインかん おうとうかん はくとうかん みかんかじゅう	623	21.6
							28.7	2.6
18 金	ごはん		ぶたにくのしょうがいため キャベツとえびのあまぎあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく えび わかめ みそ	こめ こくとう あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	605	15.1
							24.8	2.9
24 木	さつまいもの カレーピラフ		メルルーサのマリネ こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ たまご	こめ さつまいも バター こめこ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんにく パセリ きゅうり トマト こまつな にんじん えのきたけ	602	22.0
							28.4	2.5
25 金	にこみうどん		こえびとだいずのからあげ みたらしだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ えび だいず	うどん でんぶん あぶら しらたまだんご さとう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	608	17.8
							22.8	2.1
28 月	ソフトフランスパン		だいずととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ハム チーズ	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ トマトかん さやいんげん	611	21.2
							29.0	2.8
29 火	いたくごはん		たらのチリソース とうふともやしのスープ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ にら	595	18.1
							26.2	2.0
30 水	あきのかおりごはん		さばのしおやき すましじる みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ かまぼこ	こめ むぎ くり さとう	にんじん しいたけ ごぼう しょうが えのきたけ ながねぎ こまつな みかん	588	21.9
							23.8	2.5

中学年1人1食あたり エネルギー607kcal たんぱく質24.7g 脂質19.4g 食塩相当量2.4g

※材料購入等の関係で献立が変更されることもあります。