



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21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 ととのえる(みどり)	たんぱく しつg	えんぶん g
1 木	くろパン		ポテトドッグ うずらたまごのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン うずらたまご	パン じゃがいも ケーキようこむぎこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム 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	639	22.8
							20.5	1.8
2 金	わかめごはん		なまあげのそぼろに こまつなとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく しらすばし	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ	683	24.1
							27.1	2.5
5 月	いたくごはん		ぶりのてりやき どさんこじる きんぴら	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも バター こんにやく ごま あぶら	にんじん ながねぎ コーンかん こまつな ごぼう	627	18.8
							27.5	2.3
6 火	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 いんげんまめ ベーコン だっしふんにゅう チーズ きなこ	パン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ アーモンド こくとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし	648	26.2
							26.5	2.3
7 水	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 みかん	ぎゅうにゅう ハム かつお ぶたにく	こめ あぶら バター 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 みかん	608	18.6
							28.8	2.7
8 木	しょくパン		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 コーンかん ごぼう りんごジャム	600	21.8
							23.1	2.3
9 金	いたくごはん		かんぴょういりたまごやき あいしょうじる キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン みそ あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう さつまいも しらたき	ばんのうねぎ かんぴょう にんじん たまねぎ キャベツ	596	16.9
							21.3	2.5
13 火	むぎごはん		にくみそひじき すましじる かき	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ うずらたまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが こまつな えのきたけ かき	594	17.4
							24.2	2.4
14 水	タンタンメン		めひかりのからあげ こくとうむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ めひかり	ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん こめこ くり 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 チンゲンサイ もやし	684	25.3
							25.2	2.1
15 木	きなこあげパン		とうもろこしスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく たまご ハム	パン あぶら さとう でんぶん	コーンかん にんじん たまねぎ パセリ キャベツ エリンギ	603	24.9
							24.0	2.3
16 金	いたくごはん		まめまめドライカレー やさしいスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ぶたにく ベーコン	こめ あぶら こむぎこ ゼリーこ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマトかん レタス キャベツ みかんかじゅう	595	15.8
							22.7	2.4
19 月	げんまいごはん		ジャージャンどうふ いりことアーモンドの あまからあえ フルーツあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ いりこ	こめ げんまい 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 みかんかん バインかん おうとうかん りんごかじゅう	676	23.9
							28.8	1.6
20 火	ソフト フランスパン		さけのこめこあげ こんさいの ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン こめこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	パセリ しょうが レモンかじゅう にんじん たまねぎ セロリ にんにく れんこん だいこん トマトかん コーンかん	619	22.8
							29.1	2.7
21 水	だいずと じゃこのごはん		ぶたにくのかおりやき きのこじる	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも	なめこ えのきたけ ほんしめじ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	616	25.2
							25.5	2.4
22 木	いたくごはん		さんまのかばやき すましじる キャベツときゅうりのあさづけ	ぎゅうにゅう さんま とうふ かまぼこ	こめ でんぶん あぶら さとう	えのきたけ にんじん こまつな きゅうり キャベツ しょうが	679	27.8
							25.1	2.6
23 金	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 みかん	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら	パセリ キャベツ たまねぎ にんにく みかん	632	25.6
							25.6	2.6
26 月	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 あかうお とうふ たまご とりにく	こめ むぎ さつまいも こめこ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	637	22.9
							28.7	2.4
27 火	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 ぶたにく ベーコン ハム	スパゲティ あぶら ケーキようこむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ ビーマン ブロッコリー キャベツ ブルーベリー	602	20.6
							24.0	2.6
28 水	マーボーだいずどん		チンゲンサイスープ アンニンドウフ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく たまご アンニんかんでん	こめ あぶら さとう でんぶん	きくらげ にんにく くら ながねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ りんごかん バインかん おうとうかん みかんかじゅう	625	17.5
							25.0	1.7
29 木	かやくごはん		きびなごのなんばんづけ みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ こおりどうふ きびなご わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	にんじん しいたけ こまつな たかのつめ ながねぎ だいこん	593	18.2
							23.3	2.6
30 金	くろパン		パンプキンミートグラタン キャベツのスープ りんご(かんづめ)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ベーコン	パン あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にんにく りんごかん	631	21.1
							23.9	2.9

中学年1人1食あたり エネルギー628kcal たんぱく質25.2g 脂質21.8g 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。