令和6年度

9がつ　こんだてよていひょう

相模原市立横山小学校

給食回数　19回

日・曜	しゅしょく・のみもの	おかず	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ちやにくやほねをつくる	きいろのしょくひん ちからやねつになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g / しょくえん g
2 月	ビーンズカレー りんごジュース	フレンチサラダ	ぶたにく　いんげんまめ きんときまめ　ハム だっしふんにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　こむぎこ　マーガリン	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　りんごソース グリンピース　りんごジュース キャベツ　きゅうり	664 kcal 16.2 g 15.2 g 2.1 g
3 火	こめこパン ぎゅうにゅう	ポテトドッグ キャベツとぶたにくのスープ おうとうかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく	パン　じゃがいも ケーキようこむぎこ　あぶら	キャベツ　にんじん しいたけ　ももかん	665 kcal 23.7 g 22.1 g 2.8 g
4 水	にくみそひじきどん ぎゅうにゅう	うずらたまごのすましじる なし	ぶたにく　ひじき　とうふ ぎゅうにゅう　うずらたまご	ごはん　あぶら さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　しょうが こまつな　えのきたけ　なし	634 kcal 25.4 g 17.8 g 2.5 g
5 木	コッペパン ぎゅうにゅう	メルルーサのパンこやき とうがんのミルクスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう　メルルーサ ベーコン　とりにく ぎゅうにゅう(調理用)	パン　パンこ　アーモンド オリーブゆ　あぶら　でんぷん	にんにく　パセリ　とうがん にんじん　りんごジャム たまねぎ　クリームコーン	592 kcal 28.4 g 21.5 g 2.9 g
6 金	ちょうようのせっく むぎごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ きっかあえ いものみそしる	ぎゅうにゅう　あじ　とうふ わかめ　あぶらあげ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　じゃがいも	しょうが　こまつな　もやし きく　にんじん　ねぎ	673 kcal 27.5 g 21.6 g 2.3 g
9 月	ロールパン ぎゅうにゅう	ホキのチーズやき マカロニスープ りんごかん	ぎゅうにゅう　ホキ　チーズ ぶたにく　ハム	パン　マカロニ　じゃがいも	パセリ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　コーン りんごかん	615 kcal 29.4 g 20.5 g 2.7 g
10 火	いたくごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース わかめとコーンのスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　とうふ	こめ　あぶら さとう　でんぷん	ピーマン　たまねぎ　たけのこ しょうが　コーン　にんじん こまつな　パイン(加熱済)	600 kcal 23.2 g 15.5 g 2.2 g
11 水	ツナピラフ ぎゅうにゅう	かんてんいりフルーツあえ ようふうかきたまじる かたぬきチーズ	まぐろかん　ぎゅうにゅう たまご　ベーコン かんてん　チーズ	こめ　あぶら　バター じゃがいも　でんぷん	にんじん　たまねぎ　パセリ マッシュルーム　みかんかん パインかん　ももかん みかんかじゅう	680 kcal 23.6 g 23.2 g 2.8 g
12 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが よしのじる れいとうみかん	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく　とうふ	こめ　じゃがいも　こんにゃく 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　たけのこ　とうがん こまつな　ねぎ　みかん	616 kcal 20.9 g 13.8 g 2.5 g
13 金	コッペパン ぎゅうにゅう	ビーンズシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　いんげんまめ だっしふんにゅう　チーズ ひじき　まぐろかん	パン　じゃがいも　あぶら こむぎこ　マーガリン　さとう	にんじん　たまねぎ　パセリ マッシュルーム　キャベツ きゅうり	628 kcal 25.9 g 24.7 g 2.5 g
17 火	いたくごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル いりこ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　ハム　いりこ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　ごま	にんじん　たけのこ　ねぎ しいたけ　にら　しょうが にんにく　もやし　こまつな	652 kcal 28.5 g 19.7 g 2.1 g
18 水	じゅうごやきゅうしょく にこみうどん ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ みたらしだんご みかん	ぶたにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　ししゃも	うどん　でんぷん　あぶら だんご　さとう	にんじん　こまつな　だいこん えのきたけ　ねぎ　みかん	605 kcal 22.5 g 19.4 g 2.2 g
19 木	てるてきゅうしょく くりおこわ ぎゅうにゅう	さけのしおやき どさんこじる	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　とうふ　わかめ	こめ　もちごめ　くり さとう　じゃがいも　バター	にんじん　ねぎ　コーン　こまつな	617 kcal 28.3 g 15.0 g 2.7 g
20 金	コッペパン ぎゅうにゅう	チリコンカーン たまごとこまつなのスープ 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	パン　マーガリン こむぎこ　でんぷん	たまねぎ　にんにく　こまつな にんじん　えのき パイン・おうとう・ はくとう（かん）	628 kcal 29.2 g 19.8 g 2.7 g
24 火	いたくごはん ぎゅうにゅう	あかうおのわふうソース やさいのごまあえ 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　さとう　あぶら ごま　でんぷん	たまねぎ　キャベツ　もやし にんじん　こまつな	608 kcal 31.9 g 18.6 g 2.3 g
25 水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	だいずととりにくのトマトに こまつなとしらすのサラダ アーモンド	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　だいず　しらす	パン　マカロニ　じゃがいも あぶら　さとう　ごまあぶら ごま　アーモンド	たまねぎ　にんじん　トマト にんにく　トマト　パセリ こまつな　キャベツ	634 kcal 28.9 g 24.4 g 2.9 g
26 木	ちゅうかふう たきこみごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ とうもろこしスープ	ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう　きびなご とりにく　たまご	こめ　ごまあぶら でんぷん　あぶら	たけのこ　にんじん　しいたけ しょうが　ねぎ　コーン たまねぎ　パセリ	601 kcal 27.8 g 20.0 g 2.4 g
27 金	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	ごまドレッシングサラダ こくとうきなこパン	ぶたにく　チーズ　きなこ ぎゅうにゅう　ハム ぎゅうにゅう（調理用）	スパゲッティ　あぶら　ごま ケーキようこむぎこ　こくとう	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　マッシュルーム パセリ　トマト セロリー キャベツ　きゅうり	660 kcal 26.6 g 23.6 g 2.8 g
30 月	いたくごはん ぎゅうにゅう	だいずとまぐろのあまからあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう　だいず　しいら	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　さつまいも	しょうが　ごぼう だいこん　にんじん　ねぎ	666 kcal 24.6 g 15.4 g 2.0 g
					一ヶ月平均	634 kcal 25.9 g 19.6 g 2.5 g

＊材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★重陽の節句は9月9日ですが、6日に実施します。