



*2学期の給食目標:栄養を考えバランスよく食べよう

相模原市立向陽小学校 給食回数19回

日 曜	しゅしょく のみもの	おかず	ざいりょうめい						栄養価 エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	メモ
			きいろ		あか		みどり			
			ちからやたいおんになる		ちやきんにく、ほねをつくる		からだのちやしをとのえる			
1 火	ライス ぶどうジュース	ドライカレー マカロニスープ ごまドレッシングサラダ	こめ こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく だいず ウィンナー ボークハム		にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	たまねぎ ぶどうジュース ホールコーン キャベツ きゅうり	657 kcal 20.8 g 13.1 g 2.1 g	【献立のねらい】 あき おとす かん 秋の訪れを感じる まだ暑い日が続く ますが、食事から あき おとす かん 秋の訪れを感じら れるように、秋が 旬の食べものをつ かった献立を取り いれました。 
2 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 じゃがいもと さやいんげんのソテー かたぬきチーズ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら バター	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ、さやいんげん	エリンギ	634 kcal 29.2 g 24.2 g 2.8 g	
3 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	かつおのあますあえ やさしいため かきたまじる	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	かつお とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ ながねぎ	663 kcal 31.9 g 20.1 g 2.3 g	
4 金	いたくごはん ぎゅうにゅう	ししゃものフライ みそしる のりつくだに	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも、さとう	あぶら	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも のり ひじき	にんじん こまつな	キャベツ だいこん	たまねぎ 636 kcal 21.6 g 18.8 g 2.4 g	
7 月	コッペパン ぎゅうにゅう	レンズまめのシチュー キャベツのソテー	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	618 kcal 24.7 g 20.7 g 2.3 g	しゅんた *旬の食べもの* ・くり ・さといも ・さつまいも ・きく ・あきなす ・さけ ・さんま ・なし ・みかん(にくわせ) など 
8 火	チキンピラフ ぎゅうにゅう	トマトとたまごのスープ ポテトとアーモンドのサラダ	こめ でんぶん じゃがいも	オリーブゆ アーモンド あぶら	とりにく ベーコン たまご ボークハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム えのきだけ きゅうり	605 kcal 22.4 g 20.2 g 2.5 g	
9 水	きくのはなごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ ごまみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	あじ あぶらあげ とうふ みそ、だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	きくのみ しょうが しいたけ ながねぎ キャベツ	654 kcal 26.1 g 21.7 g 2.7 g	
10 木	カレーうどん ぎゅうにゅう	スプラットのからあげ コーンむしパン れいとうパイン	うどん でんぶん ホットケーキ ミックス	あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう スプラット	にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン れいとうパイン	618 kcal 25.1 g 22.1 g 1.9 g	
11 金	いたくごはん ぎゅうにゅう	とうがんのピリからいため ちゅうかスープ(ときたまこ) なし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン ばんのうねぎ こまつな	とうがん しょうが エリンギ きくらげ ながねぎ なし	604 kcal 23.1 g 16.8 g 1.9 g	がっこうのか ★9月9日★ ちようよくつく 重陽の節句 きく、せつく、よ 菊の節句とも呼ば れています。 がっこうのかきゅうしよく 9月9日の給食に しよくようきくはな は、食用の菊の花 びらをつかった きく、はな 「菊の花ごはん」 を献立に取り入れ ました。 
14 月	わかめごはん (ごま入り) ぎゅうにゅう	かれいのみそやき もやしとぶたにくのいためもの すましじる	こめ さとう	ごま ごまあぶら	かれい、みそ ぶたにく とりにく とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのきだけ だいこん	606 kcal 31.2 g 15.7 g 2.8 g	
15 火	ロールパン ぎゅうにゅう	チリコンカーン もずくスープ フルーツあえ	パン こむぎこ でんぶん	あぶら	だいず ぶたにく とりにく とうふ、たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく だけのこ ながねぎ りんご みかん おうとう	627 kcal 28.6 g 23.1 g 2.4 g	
16 水	さつまいもの カレーピラフ ぎゅうにゅう	メルルーサのマリネ こまつなとたまごのスープ	こめ さつまいも でんぶん さとう	バター あぶら	とりにく メルルーサ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	バセリ トマト こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり えのきだけ	634 kcal 28.5 g 22.6 g 2.4 g	
17 木	いたくごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが きゅうりのおかかあえ こまつなとじゃこのふりかけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ はなかつお	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しいたけ きゅうり もやし	656 kcal 22.9 g 16.9 g 1.7 g	
18 金	コッペパン ぎゅうにゅう	しいらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ いちごジャム	パン パンこ じゃがいも	アーモンド オリーブゆ あぶら	しいら ひよこまめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	バセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ いちごジャム	613 kcal 30.9 g 19.6 g 2.4 g	がっこうにち ★9月25日★ じゅうごや 十五夜 じゅうごや 十五夜にちなんだ つきみだんじくる 「月見団子汁」を こんだてと 献立に取り入れま した。 
24 木	ロールパン ぎゅうにゅう	スパイシーミックスビーンズ ようふうかきたまじる みかん	パン でんぶん じゃがいも	あぶら	だいず きんときまめ ひよこまめ たまご、ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ えのきだけ みかん	602 kcal 21.7 g 24.9 g 2.2 g	
25 金	あきの かおりごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき つきみだんじくる	こめ、むぎ さとう さといも しらたまだんご	くり あぶらあげ さば とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しいたけ しょうが ながねぎ	ごぼう だいこん	652 kcal 24.3 g 21.9 g 2.4 g	
28 月	いたくごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーとうふ ひじきのちゅうかソテー みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ ボークハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	なす しいたけ しょうが にんにく ホールコーン キャベツ みかん	660 kcal 25.7 g 17.9 g 1.9 g	栄養価の平均 (中学年)
29 火	ペンネアラビアータ ぎゅうにゅう	ツナサラダ、アップルケーキ	ペンネマカロニ ホットケーキ ミックス	あぶら	ぶたにく だいず ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	ホールトマト パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	615 kcal 27.4 g 21.9 g 2.2 g	
30 水	ごまあげぱん ぎゅうにゅう	チキンとやさいのスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	もやし キャベツ たまねぎ	633 kcal 24.5 g 25.2 g 2.5 g	

* 献立内容は学校行事等により変更する場合があります。