

令和8年度10月 こんだてよていひよう

*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21回

日曜	しゅしよくのみもの	おかず	ざいりょうめい						栄養価	メモ	
	きいろ ちからやたいおんになる		あか ちやきんにく、ほねをつくる	みどり からだのちようしをとのえる			たんぱく質 えんぶん				
木	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	こめ、むぎ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	あかうお とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	ながねぎ	608 kcal 30.1 g 16.2 g 2.2 g	こんだて【献立のねらい】 あき みかく、だの 秋の味覚を楽しむ あき 秋はたくさん食 べものが旬をむか えます。 こんだてひよう 献立表から、秋の みかく、さき 味覚を探してみ てください。
	ぎゅうにゅう									673 kcal 27.1 g 19.7 g 1.8 g	
金	いたくごはん	ホキとアーモンドのチリソース とうふともやしのスープ なし	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	ホキ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく ながねぎ だけのこ	しょうが もやし なし	673 kcal 27.1 g 19.7 g 1.8 g	えまます。 こんだてひよう 献立表から、秋の みかく、さき 味覚を探してみ てください。
	ぎゅうにゅう									602 kcal 26.2 g 24.1 g 2.7 g	
月	チーストースト	ようふうかきたまじる まめまめサラダ	パン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	たまご ベーコン きんときまめ いんげんまめ、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ	キャベツ きゅうり	602 kcal 26.2 g 24.1 g 2.7 g	 ★10月7日★ め 目の愛護デー め 給食
	ぎゅうにゅう									629 kcal 25.1 g 23.2 g 2.4 g	
火	だいすど じゃこのごはん	ぶたにくのかおりやき きのこじる	こめ、むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	だいす ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな	なめこ しめじ ながねぎ	えのきだけ だいこん	629 kcal 25.1 g 23.2 g 2.4 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									609 kcal 25.1 g 20.1 g 2.3 g	
水	カレースパゲッティ		スパゲッティ ホットケーキ ミックス さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン ポークハム とうにゅう、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	しょうが セロリー ブルーベリー	609 kcal 25.1 g 20.1 g 2.3 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう	ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン								655 kcal 29.1 g 25.3 g 2.2 g	
木	いたくごはん	さばのごまみそやき もやしとぶたにくのいためもの わかめじる	こめ さとう	ごまあぶら ごま	さば みそ ぶたにく とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし だけのこ はくさい	たまねぎ えのきだけ	655 kcal 29.1 g 25.3 g 2.2 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									602 kcal 24.7 g 19.3 g 2.8 g	
金	くろパン	レンズまめのチーズやき キャベツのスープ みかん	パン じゃがいも	あぶら オリーブゆ	レンズまめ ポークハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく	キャベツ みかん	602 kcal 24.7 g 19.3 g 2.8 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									680 kcal 26.9 g 23.8 g 2.3 g	
火	ロールパン	しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ フルーツゼリー	パン、こめこ さとう マカロニ ゼリーのものと、 じゃがいも	あぶら ごまあぶら オリーブゆ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト パセリ オレンジジュース	しょうが セロリー だいにん りんご パイン	たまねぎ れんこん	680 kcal 26.9 g 23.8 g 2.3 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									615 kcal 23.9 g 18.5 g 2.8 g	
水	かやくごはん	きびなごのなんばんづけ みそじる	こめ、むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	こおりとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん こまつな たかのつめ	しいたけ だいにん	ながねぎ	615 kcal 23.9 g 18.5 g 2.8 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									620 kcal 21.2 g 15.7 g 2.6 g	
木	いたくごはん	かんぴょういりたまごやき キャベツのおかかあえ あいしょうじる	こめ さとう さつまいも しらたき		たまご はなかつお ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	ばんのうねぎ にんじん	かんぴょう もやし たまねぎ	キャベツ	620 kcal 21.2 g 15.7 g 2.6 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									664 kcal 27.0 g 27.0 g 2.2 g	
金	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	パン じゃがいも こむぎこ くろざとう	あぶら マーガリン アーモンド	とりにく ベーコン いんげんまめ きなこ	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 もやし	マッシュルーム	664 kcal 27.0 g 27.0 g 2.2 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									694 kcal 23.5 g 25.6 g 2.3 g	
月	ソフトフランスパン	ポテトドッグ うすらたまごのスープ フルーツあえ	パン じゃがいも マカロニ ホットケーキミックス	あぶら	ベーコン とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム みかん パイン おうとう はくとう	キャベツ	694 kcal 23.5 g 25.6 g 2.3 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									608 kcal 28.6 g 14.7 g 2.6 g	
火	くりごはん	さけのもみじやき こまつなのびたし ごじる	こめ もちこめ さとう こんにゃく、さといも	くり ごまあぶら	さけ あぶらあげ はなかつお だいす、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし だいにん	ごぼう ながねぎ	608 kcal 28.6 g 14.7 g 2.6 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									604 kcal 23.4 g 14.4 g 2.3 g	
水	にくみそひじきどん (いたくごはん)		こめ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく だいす みそ、とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ かき	しょうが だいにん	604 kcal 23.4 g 14.4 g 2.3 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう	すましじる、かき								648 kcal 25.1 g 19.7 g 2.6 g	
木	ごもくチャーハン	だいにんのちゅうかスープ スパイシーポテト ヨーグルト	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	ポークハム かまぼこ たまご とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	ながねぎ だいにん	しょうが えのきだけ	648 kcal 25.1 g 19.7 g 2.6 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									621 kcal 22.6 g 20.5 g 2.3 g	
金	こぎつねうどん	ししゃものいそべあげ みたらしだんご みかん	うどん さとう こむぎこ しらたまだんご、でんぶん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ ししゃも あおさ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ	にんじん こまつな	ながねぎ だいにん	しめじ みかん	621 kcal 22.6 g 20.5 g 2.3 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									672 kcal 24.7 g 25.8 g 2.1 g	
月	むぎごはん	さんまのかばやき やさいいため かきたまじる	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	さんま とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ はくさい	もやし	672 kcal 24.7 g 25.8 g 2.1 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									687 kcal 30.3 g 24.5 g 1.4 g	
火	いたくごはん	ジャージャンとうふ いりことアーモンドの あまからあえ	こめ さとう	ごまあぶら アーモンド ごま	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だけのこ しいたけ	ながねぎ しょうが	687 kcal 30.3 g 24.5 g 1.4 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									610 kcal 21.1 g 20.4 g 2.4 g	
水	コッペパン	かぼちゃのポタージュ ひじきのサラダ りんご (かんづめ)	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	いんげんまめ ポークハム こなチーズ なまクリーム、ひじき	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ りんご	610 kcal 21.1 g 20.4 g 2.4 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									642 kcal 29.3 g 20.4 g 2.8 g	
木	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	こめ でんぶん さとう	あぶら バター	ベーコン かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい みかん	しょうが しいたけ ながねぎ	642 kcal 29.3 g 20.4 g 2.8 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう									638 kcal 26.1 g 15.5 g 2.1 g	
金	ぶたにくのしょうがやきどん		こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しいたけ キャベツ	たまねぎ だいにん ながねぎ	638 kcal 26.1 g 15.5 g 2.1 g	10月10日の「目 の愛護デー」にち なみ、目に良いと される「アントシ アニン」が生まれ ているブルーベ リーをつかったマ フィンを献立に取 り入れました。 ★相模原市産の ブルーベリーを つかいます。
	ぎゅうにゅう	さつまいも キャベツのあますあえ								637 kcal 25.8g 脂質 20.7g 塩分 2.3g	

* 献立内容は学校行事等により変更する場合があります。