



きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

| 日(曜) | こんだて | エネルギーのもと | | からだをつくる | | からだのちょうしをととのえる | | 栄養価 |
|----------|---------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------|----------------------------------|----------------|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン | | |
| 20日(月) | ちゅうかめん | こむぎこ | | | | | | エネルギー 627 kcal |
| | マーボースープ | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | とうふ だいす ぶたひきにく みそ | | にんじん いら | ねぎ しいたけ にんにく しょうが | たんぱく質 27.8 g |
| | はるさめサラダ | はるさめ さとう | あぶら ごま ごまあぶら | | | にんじん | もやし きゅうり ホールコーン | 脂質 20.7 g |
| | ミルクデザート | さとう | | だいす | ぎゅうにゅう にゅうせいひん | | | 食塩相当量 3.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 21日(火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 673 kcal |
| | じゃがいもごまみそしる | じゃがいも | ねりごま | なまあげ みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 24.6 g |
| | たれかつ | パンこ でんぷん さとう | あげあぶら | ぶたにく だいす | | | | 脂質 23.3 g |
| | かぶづけ | | | | | かぶは | かぶ きゅうり | 食塩相当量 2.0 g |
| | れいとうみかん | | | | | | みかん | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 22日(水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 601 kcal |
| | ちゅうかふうたまごスープ | でんぷん | ごまあぶら | たまご とうふ | | にんじん チンゲンサイ | クリームコーン ホールコーン | たんぱく質 20.3 g |
| | えびシューマイ | でんぷん こむぎこ パンこ さとう | あぶら | たら えび だいす | | | たまねぎ | 脂質 14.4 g |
| | あつあげのホイコーロー | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | なまあげ ぶたにく みそ | | にんじん ピーマン | しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく | 食塩相当量 2.2 g |
| | りんごジュース | | | | | | りんご | |
| 23日(木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 637 kcal |
| | とんじる | じゃがいも | | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく | たんぱく質 27.8 g |
| | ししゃもフライ | パンこ こむぎこ でんぷん | あげあぶら | | ししゃも | | | 脂質 22.9 g |
| | もやしとあぶらあげの ごまドレッシング あえ | さとう | すりごま ごま ごまあぶら | あぶらあげ | | にんじん | もやし きゅうり | 食塩相当量 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 24日(金) | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | エネルギー 602 kcal |
| | チキンカレー | じゃがいも こめこ さとう こむぎこ | ラード あぶら | とりにく | | にんじん | たまねぎ にんにく グリーンピース りんご しょうが | たんぱく質 21.4 g |
| | わかめサラダ | | あぶら ごま | | わかめ | | ホールコーン キャベツ きゅうり | 脂質 16.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 2.1 g |
| 28日(火) | ひきにくビビンバ | こめ さとう でんぷん | あぶら ごま ごまあぶら | ぶたひきにく だいす | | ほうれんそう | にんにく きくらげ もやし ねぎ | エネルギー 587 kcal |
| | かんこくふうスープ | | ごま ごまあぶら | あさり とうふ | わかめ | | ねぎ だいこん ぶなしめじ | たんぱく質 24.5 g |
| | アップルシャーベット | さとう | | | | | りんご | 脂質 19.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 2.0 g |
| 29日(水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 630 kcal |
| | うちまめのみそしる | じゃがいも | | うちまめ なまあげ みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 27.6 g |
| | しろみざかなのなんばんづけ | でんぷん さとう | あげあぶら ごまあぶら | たら | | | しょうが ねぎ | 脂質 21.4 g |
| | えのきいりひたし | さとう | | | | ほうれんそう | もやし えのきたけ | 食塩相当量 2.1 g |
| | アーモンド | | アーモンド | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 30日(木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 593 kcal |
| | のりふりかけ | さとう でんぷん | | かつおぶし | のり | | しいたけ | たんぱく質 23.9 g |
| | はるさめスープ | はるさめ | | ぶたにく | | にんじん こまつな | もやし きくらげ メンマ | 脂質 19.8 g |
| | チーズオムレツ | さとう でんぷん | あぶら | たまご | チーズ | | | 食塩相当量 2.3 g |
| | カラフルビーンズ | さとう でんぷん | あげあぶら ごま ごまあぶら | だいす みそ | | あおピーマン にんじん | こんにゃく | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 31日(金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 613 kcal |
| | けんちんじる | じゃがいも | あぶら | とうふ | | にんじん | ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく | たんぱく質 25.0 g |
| | あじフライ | パンこ こむぎこ でんぷん | あげあぶら | あじ | | | | 脂質 21.9 g |
| | ごますあえ | さとう | ねりごま すりごま | | | こまつな にんじん | きりぼしだいこん もやし | 食塩相当量 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 一日あたりの平均 | エネルギー 618 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 20.4 g | 食塩相当量 2.2 g | カルシウム 363 mg | 鉄 3.2 mg | | |

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。