





# 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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
18日(木)	カレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 610 kcal
	とりにくとしめじのクリームソース		ホワイトルウあぶら	とりにく あさり ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 24.4 g
	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 19.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
19日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたひきにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質 23.3 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 18.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質 31.9 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう			ちりめんじゃこ			脂質 14.5 g
	ふうみづけ		ごま				きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日(火)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 600 kcal
	もずくスープ			とうふ	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	ぶたにくとだいのあげに	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいの		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく	脂質 19.0 g
	ジュースフルーツ						ジュースフルーツ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ とうふ みそ			えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	たれかつ	パンこ でんぷん こめこ さとう	あぶら	ぶたにく				脂質 19.7 g
	かぶづけ					かぶのは	かぶ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	かんそうプルーン						プルーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 664 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.5 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 25.7 g
	きりぼしだいこんの いために	さとう	ごま あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日(金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 626 kcal
	シーフードカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく いか ほたて あさり レンズまめ	プレーンヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく	たんぱく質 24.8 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 16.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
30日(火)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいの ぶたひきにく みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 651 kcal
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		えび たら ほたてエキス えびエキス			たまねぎ	たんぱく質 29.4 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 18.1 g
	ジョア	さとう					だっしふんにゅう にゅうせいひん	食塩相当量 2.4 g
31日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	じゃがいものごまみそしる	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 25.3 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 22.5 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

一口あたりの平均 | エネルギー 618 kcal 脂質 19.6 g カルシウム 356 mg



# 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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
	たんぱく質	25.7 g	食塩相当量	2.3 g	鉄	3.0 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。