



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	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー 621 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ		たんぱく質 25.5 g
	さかなとだいたいのチリソースに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら だいす		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		脂質 18.5 g
	きゅうりのあまから						きゅうり		食塩相当量 2.2 g
	ミルクデザート ぎゅうにゅう	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう				
2日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 619 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん はちみつ				のり			たんぱく質 22.4 g
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう		脂質 21.6 g
	きびなごのかりかりフライ	みずあめ じゃがいも さとう でんぷん こめこパンこ	あぶら		きびなご		しょうが		食塩相当量 2.1 g
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ		
5日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー 588 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		たんぱく質 28.5 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 14.8 g
	そくせきづけ ぎゅうにゅう	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり		食塩相当量 2.1 g
6日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー 620 kcal
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ		たんぱく質 27.4 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく					脂質 22.6 g
	シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		食塩相当量 2.0 g
7日 (水)	カレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら						エネルギー 630 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こむぎこ こめこ さとう はちみつ	あぶら ラード	ぶたひきにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご		たんぱく質 22.7 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン		脂質 19.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量 1.8 g
8日 (木)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ				エネルギー 604 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ		たんぱく質 22.5 g
	はるまき	こむぎこ こめこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		脂質 19.5 g
	ピーマンソテー	ピーマン	あぶら	ぶたにく		あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし		食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 636 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ		たんぱく質 27.3 g
	あじのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ		脂質 22.4 g
	ごまびたし		ごま すりごま			こまつな にんじん	もやし		食塩相当量 2.2 g
	こんぶいりだいす ぎゅうにゅう	さとう		だいす	こんぶ				
12日 (月)	ソフトめん	こむぎこ							エネルギー 690 kcal
	ミートソース	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ラード	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリンピース		たんぱく質 27.1 g
	コーンサラダ		あぶら				ホールコーン きゅうり キャベツ		脂質 21.5 g
	てづくりむしパン	こめこ しろざとう はちみつ	あぶら						食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー 633 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 26.1 g
	さばのてりに	さとう でんぷん		さば			しょうが		脂質 24.8 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		食塩相当量 1.5 g
14日 (水)	ごはん	こめ							エネルギー 633 kcal
	とんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにやく		たんぱく質 27.4 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが		脂質 19.0 g
	もやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり		食塩相当量 2.2 g
	アップルシャーベット ぎゅうにゅう	さとう					りんご		
15日 (木)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	レバーウインナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリンピース		エネルギー 576 kcal
	ワンタンスープ	わんたん		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ		たんぱく質 25.7 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		こえび				脂質 21.0 g
	しおもみ アーモンド		アーモンド				キャベツ きゅうり		食塩相当量 2.4 g



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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (金)	マーボーどん	こめ むぎ 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		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 645 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質 31.4 g
	かんそうこざかな	さとう みずあめ			かたくちいわし			脂質 21.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
19 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質 28.4 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	とりにく	チーズ			脂質 18.9 g
	ごもくまめ	さとう		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (火)	きなこあげパン	こめこ こむぎ さとう	あぶら ショートニング	きなこ	だっしふんにゅう			エネルギー 664 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	たんぱく質 27.9 g
	ハンバーグのケチャップに	パンこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたひきにく ぎゅうひきにく			たまねぎ	脂質 25.4 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	ホールコーン キャベツ	食塩相当量 3.3 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	だいこんのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 25.5 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質 18.9 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 1.9 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 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	ちゅうかふうコーンスープ	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	ホールコーン たまねぎ クリームコーン	たんぱく質 23.2 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ さとう	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質 18.4 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (金)	パプリカライス	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 624 kcal
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ	あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ バター ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 25.4 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 19.7 g
	さくらんぼ						さくらんぼ	食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (月)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 606 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質 24.8 g
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	脂質 18.6 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 586 kcal
	なまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	たんぱく質 24.9 g
	ニギスフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ニギス			脂質 18.9 g
	ひじきのいために	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 615 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 26.6 g
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 21.2 g
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.3 g
ふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 26.9 g
	ますのしおやき			ます				脂質 17.0 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			ほうれんそう	もやし キャベツ	食塩相当量 2.1 g
れいとうみかん						みかん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 638 kcal
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	たんぱく質 26.2 g
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたひきにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 16.3 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 1.9 g
のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム				

一口あたりの平均 | エネルギー 622 kcal 脂質 20.4 g カルシウム 380 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	26.1 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.1 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。