



# 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<br>(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           |   |                |
| 1日<br>(金)  | ごはん            | こめ                            |              |                      |                              |                |   | エネルギー 592 kcal |
|            | ほたてとチンゲンサイのスープ |                               |              | ほたて                  |                              | チンゲンサイ<br>にんじん | もやし たけのこ<br>きくらげ ねぎ                         | たんぱく質 23.5 g   |
|            | さかなとだいずのチリソースに | さとう でんぷん                      | あぶら<br>ごまあぶら | たら だいず               |                              | ピーマン           | たまねぎ にんにく<br>しょうが                           | 脂質 19.6 g      |
|            | アーモンド          |                               | アーモンド        |                      |                              |                |   | 食塩相当量 1.9 g    |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   |                |
| 4日<br>(月)  | とりそぼろごはん       | こめ さとう                        | あぶら          | とりひきにく だいず           |                              |                | しょうが グリンピース                                 | エネルギー 592 kcal |
|            | さわにわん          | はるさめ                          |              | ぶたにく                 |                              | にんじん きょうな      | えのきたけ ごぼう<br>たけのこ                           | たんぱく質 26.5 g   |
|            | あつやきたまご        | さとう でんぷん                      | あぶら          | たまご                  |                              |                |   | 脂質 19.1 g      |
|            | きゅうりのゆかりづけ     |                               | ごま           |                      |                              | しそ             | きゅうり  | 食塩相当量 2.3 g    |
|            | アップルシャーベット     | さとう                           |              |                      |                              |                | りんご   |                |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   |                |
| 5日<br>(火)  | ごはん            | こめ                            |              |                      |                              |                |   | エネルギー 647 kcal |
|            | のりのつくだに        | さとう みずあめ<br>でんぷん              |              |                      | のり                           |                |   | たんぱく質 24.8 g   |
|            | あさりととうふのスープ    |                               |              | あさり とうふ              |                              | ほうれんそう         | ねぎ もやし                                      | 脂質 22.8 g      |
|            | レバーいりメンチカツ     | でんぷん パンこ                      | あぶら          | ぶたにく<br>ぶたレバー        |                              |                | たまねぎ  | 食塩相当量 2.4 g    |
|            | シャキシャキサラダ      | じゃがいも                         | アーモンド<br>あぶら |                      |                              | にんじん           | きゅうり  |                |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   |                |
| 6日<br>(水)  | マーボーどん         | こめ さとう<br>でんぷん                | あぶら<br>ごまあぶら | とうふ だいず<br>ぶたひきにく みそ |                              | にら             | ねぎ にんにく<br>しょうが しいたけ                        | エネルギー 605 kcal |
|            | 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<br>きゅうり                            | たんぱく質 28.0 g   |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   | 脂質 21.9 g      |
|            |                |                               |              |                      |                              |                |   | 食塩相当量 2.0 g    |
| 7日<br>(木)  | ごはん            | こめ                            |              |                      |                              |                |   | エネルギー 620 kcal |
|            | やさしいじる         | じゃがいも                         |              | なまあげ                 |                              | にんじん こまつな      | ねぎ ごぼう<br>つきこんにゃく                           | たんぱく質 23.9 g   |
|            | さばのみそに         | さとう                           |              | さば みそ                |                              |                | しょうが  | 脂質 22.5 g      |
|            | ふうみづけ          |                               | ごま           |                      |                              |                | キャベツ きゅうり<br>しょうが                           | 食塩相当量 2.1 g    |
|            | なし             |                               |              |                      |                              |                | なし  |                |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   |                |
| 8日<br>(金)  | ちゅうかふうまぜごはん    | こめ さとう                        | ごまあぶら        | ぶたひきにく               |                              | こまつな にんじん      | しょうが しいたけ                                   | エネルギー 582 kcal |
|            | はるさめたまごスープ     | はるさめ でんぷん                     |              | なると たまご              |                              | にんじん にら        | もやし きくらげ<br>たけのこ                            | たんぱく質 23.4 g   |
|            | コーンシューマイ       | でんぷん パンこ<br>こむぎこ さとう<br>みずあめ  | あぶら          | さかなのすりみ<br>とうふ       |                              |                | ホールコーン<br>たまねぎ                              | 脂質 20.1 g      |
|            | ごますあえ          | さとう                           | ねりごま<br>すりごま |                      |                              | ほうれんそう         | きりぼしだいこん<br>キャベツ                            | 食塩相当量 2.3 g    |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   |                |
| 11日<br>(月) | おおむぎめん         | こむぎこ<br>おおむぎこ                 |              |                      |                              |                |   | エネルギー 602 kcal |
|            | かしわじる          |                               |              | とりにく<br>あぶらあげ        |                              | にんじん こまつな      | たまねぎ たけのこ<br>ぶなしめじ                          | たんぱく質 32.0 g   |
|            | いかのたつたあげ       | でんぷん                          | あぶら          | いか                   |                              |                |   | 脂質 18.7 g      |
|            | ごまびたし          |                               | ごま すりごま      |                      |                              | ほうれんそう<br>にんじん | もやし   | 食塩相当量 2.2 g    |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   |                |
| 12日<br>(火) | むぎごはん          | こめ むぎ                         |              |                      |                              |                |   | エネルギー 652 kcal |
|            | あきやさいのドライカレー   | じゃがいも こめこ<br>こむぎこ さとう<br>はちみつ | あぶら ラード      | ぶたひきにく<br>だいず        |                              | にんじん トマト       | たまねぎ にんにく<br>しょうが なす<br>ぶなしめじ りんご<br>グリンピース | たんぱく質 25.7 g   |
|            | コーンサラダ         |                               | あぶら          |                      |                              | にんじん           | キャベツ きゅうり<br>ホールコーン                         | 脂質 21.6 g      |
|            | ぎゅうにゅう         |                               |              |                      | ぎゅうにゅう                       |                |   | 食塩相当量 1.7 g    |
| 13日<br>(水) | ごはん            | こめ                            |              |                      |                              |                |   | エネルギー 661 kcal |
|            | あきなすのみそしる      |                               |              | なまあげ みそ              |                              |                | なす たまねぎ<br>こまつな                             | たんぱく質 27.7 g   |
|            | あじのなんばんづけ      | でんぷん<br>さとう                   | あぶら<br>ごまあぶら | あじ                   |                              |                | しょうが ねぎ                                     | 脂質 18.9 g      |
|            | ごまあえ           | さとう                           | ねりごま<br>すりごま |                      |                              | にんじん           | もやし キャベツ                                    | 食塩相当量 2.1 g    |
|            | のむヨーグルト        | さとう                           |              |                      | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム |                |   |                |

☆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。



# 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<br>(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             |                            |                |
| 15日<br>(金) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 606 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 23.1 g   |
|            | じゃここんぶ           | さとう                     | ごま           |                  | こんぶ ちりめんじゃこ  |                  |                            | 脂質 16.4 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 2.2 g    |
|            | れいとうパイン          | さとう                     |              |                  |              |                  | パイン                        |                |
|            | ぎゅうにゅう           |                         |              |                  |              | ぎゅうにゅう           |                            |                |
| 19日<br>(火) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 629 kcal |
|            | もずくのかきたまじる       | でんぷん                    |              | とうふ たまご          | おきなわもずく      |                  | ねぎ ぶなしめじ                   | たんぱく質 27.1 g   |
|            | ししゃもフライ          | パンこ こむぎこ でんぷん           | あぶら          |                  | ししゃも         |                  |                            | 脂質 22.3 g      |
|            | やさいのきんぴら         | じゃがいも さとう               | ごま あぶら       | ちくわ              |              | にんじん さやいんげん      | れんこん ごぼう つきこんにゃく           | 食塩相当量 2.3 g    |
|            | ぎゅうにゅう           |                         |              |                  |              | ぎゅうにゅう           |                            |                |
| 20日<br>(水) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 607 kcal |
|            | おやこに             | じゃがいも さとう くるまふ          |              | 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 27.9 g   |
|            | てっかみそ            | さとう                     | あぶら          | だいず みそ           |              | にんじん             | ごぼう                        | 脂質 18.3 g      |
|            | たくあんあえ           | さとう                     | ごま           |                  |              |                  | きゅうり キャベツ だいこん             | 食塩相当量 2.1 g    |
|            | ぎゅうにゅう           |                         |              |                  |              | ぎゅうにゅう           |                            |                |
| 21日<br>(木) | パプリカライス          | こめ むぎ                   | あぶら          |                  |              |                  |                            | エネルギー 640 kcal |
|            | ほたてのクリームソース      | こむぎこ                    | バター あぶら      | ほたて あさり 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         | たまねぎ ぶなしめじ                 | たんぱく質 27.1 g   |
|            | わかめサラダ           |                         | あぶら          |                  | わかめ          |                  | ホールコーン キャベツ きゅうり           | 脂質 20.2 g      |
|            | ぎゅうにゅう           |                         |              |                  | ぎゅうにゅう       |                  |                            | 食塩相当量 2.2 g    |
| 22日<br>(金) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 587 kcal |
|            | さつまじる            | さつまいも                   |              | とうふ とりにく みそ      |              | にんじん             | ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく        | たんぱく質 28.8 g   |
|            | ますのしおこうじき        |                         |              | ます               |              |                  |                            | 脂質 15.5 g      |
|            | きりこんぶのにつけ        | さとう                     | あぶら          | さつまあげ うちまめ       | こんぶ          | にんじん             | れんこん                       | 食塩相当量 2.5 g    |
|            | ぎゅうにゅう           |                         |              |                  | ぎゅうにゅう       |                  |                            |                |
| 25日<br>(月) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 600 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 グリンピース           | たんぱく質 24.5 g   |
|            | もやしのごまドレッシング あえ  | さとう                     | すりごま あぶら     |                  | わかめ          |                  | もやし きゅうり ホールコーン            | 脂質 18.2 g      |
|            | かたぬきチーズ          |                         |              |                  | チーズ          |                  |                            | 食塩相当量 2.3 g    |
|            | ぎゅうにゅう           |                         |              |                  | ぎゅうにゅう       |                  |                            |                |
| 26日<br>(火) | よこわりまるパン         | こむぎこ さとう                | ショートニング      |                  | だっしふんにゅう     |                  |                            | エネルギー 623 kcal |
|            | ミネストローネ          | じゃがいも マカロニ              | オリーブオイル      | しろいんげんまめ ベーコン    |              | にんじん バジル トマト パセリ | たまねぎ セロリー にんにく             | たんぱく質 23.1 g   |
|            | やさいコロッケ・ケチャップソース | じゃがいも こむぎこ さとう パンこ でんぷん | あぶら          |                  |              | にんじん             | たまねぎ ホールコーン グリンピース         | 脂質 23.7 g      |
|            | コールスロー           |                         | あぶら          |                  |              |                  | キャベツ きゅうり ホールコーン           | 食塩相当量 2.8 g    |
|            | ぎゅうにゅう           |                         |              |                  | ぎゅうにゅう       |                  |                            |                |
| 27日<br>(水) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 627 kcal |
|            | きのこじる            | じゃがいも                   |              | なまあげ みそ          |              | こまつな             | ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ        | たんぱく質 26.8 g   |
|            | だいずととりにくのごまがらめ   | でんぷん さとう                | あぶら すりごま     | だいず とりにく         |              |                  | しょうが                       | 脂質 23.1 g      |
|            | ちゅうかきゅうり         | さとう                     | ごまあぶら        |                  |              | にんじん             | きゅうり                       | 食塩相当量 2.2 g    |
| ぎゅうにゅう     |                  |                         |              |                  | ぎゅうにゅう       |                  |                            |                |
| 28日<br>(木) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 609 kcal |
|            | とうふのちゅうかに        | さとう でんぷん                | あぶら ごまあぶら    | うすらたまご とうふ ぶたにく  |              | にんじん チンゲンサイ      | ねぎ ほくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく | たんぱく質 26.1 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 23.1 g      |
| ぎゅうにゅう     |                  |                         |              |                  | ぎゅうにゅう       |                  | 食塩相当量 2.0 g                |                |
| 29日<br>(金) | ごはん              | こめ                      |              |                  |              |                  |                            | エネルギー 692 kcal |
|            | だんごじる            | もちごめ でんぷん さとう           |              | とりにく たら          |              | にんじん こまつな        | ごぼう だいこん ねぎ かぼちゃ つきこんにゃく   | たんぱく質 23.9 g   |
|            | さんまのかばやき         | でんぷん さとう                | あぶら          | さんま              |              |                  |                            | 脂質 21.5 g      |
|            | しおもみ             |                         |              |                  |              | にんじん             | キャベツ きゅうり                  | 食塩相当量 2.0 g    |
|            | おつきみデザート         | さとう みずあめ                | あぶら          |                  | かんてん         |                  | みかん レモン                    |                |
|            | 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            | 620 kcal                | 脂質           | 20.4 g           | カルシウム        | 366 mg           |                            |                |
|            | たんぱく質            | 26.0 g                  | 食塩相当量        | 2.2 g            | 鉄            | 3.3 mg           |                            |                |