



# 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			
2日 (月)	こめこめん	こめこ こむぎ でんぷん						エネルギー 630 kcal	
	たまごとじじる	でんぷん		とりにく たまご かまぼこ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 28.3 g	
	やさいかきあげ	こむぎこ	あぶら			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	脂質 21.0 g	
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 584 kcal	
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	たんぱく質 26.9 g	
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	すりごま ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質 19.9 g	
	コーンいりひたし					ほうれんそう	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal	
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	たんぱく質 25.1 g	
	ちくわのいそべあげ	でんぷん こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり			脂質 18.5 g	
	チーズいりきりざい		ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあん	食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal	
	じゃがいものオムレツ	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	たんぱく質 22.0 g	
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	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 18.6 g	
	ふうみづけ		ごま		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (金)	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 ぶたにく だいす 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 657 kcal	
	もやし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			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	たんぱく質 28.1 g	
	セレクト デザート	チョコクレープ	さとう こめこ みずあめ	あぶら	とうにゅう だいす				脂質 22.1 g
		プリンタルト	さとう こめこ でんぷん	ショートニング あぶら	とうにゅう だいす				食塩相当量 2.1 g
		みかんゼリー	さとう でんぷん					みかん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
11日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal	
	ごまみそしる	じゃがいも	ねりごま	やきとうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 24.0 g	
	チキンたれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく				脂質 17.1 g	
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 680 kcal	
	あきやさいのにももの	さといも くるまふ さとう		とりにく さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ れんこん ごぼう こんにゃく	たんぱく質 29.0 g	
	さばのてりやき	みずあめ さとう でんぷん		さば みそ				脂質 27.0 g	
	だいこんのあさづけ					こまつな	だいこん	食塩相当量 1.9 g	
	アーモンド ぎゅうにゅう		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					
13日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal	
	のっぺいじる	さといも		とりにく		にんじん こまつな	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	たんぱく質 26.5 g	
	あじフライ	パンこ	あぶら	あじ				脂質 18.5 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	しらたき	食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (月)	カレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 666 kcal	
	とりにくとときのこの クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく 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	ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 28.3 g	
	ツナとブロッコリーのサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 22.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g	
17日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 609 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 22.8 g	
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	脂質 21.8 g	
	だいすコロッケ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	だいす ぶたにく		にんじん	たまねぎ	食塩相当量 2.2 g	
	しおもみ ぎゅうにゅう		ごま			にんじん	キャベツ きゅうり		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					



# 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		
18日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	あじつけのり	さとう みずあめ			のり			たんぱく質 23.7 g
	にくだんごはくさいのスープ	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい	脂質 21.2 g
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	でんぷん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいず				食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (木)	さつまいもごはん	こめ さつまいも	ごま					エネルギー 605 kcal
	だいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	いりどうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ こんにゃく	脂質 20.8 g
	ブルーベリーゼリー	みずあめ さとう でんぷん					ブルーベリー	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 640 kcal
	すきやき	さとう	あぶら	ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	たんぱく質 30.2 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 22.5 g
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日 (月)	なめし	こめ	あぶら ごま			こまつな		エネルギー 582 kcal
	とりごぼうじる			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ maidake こんにゃく	たんぱく質 26.2 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質 19.9 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日 (火)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 650 kcal
	チキンカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ラード	とりにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	たんぱく質 20.6 g
	ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト		みかん ようなし もも パイン りんご (すべてかんづめ)	脂質 14.8 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん しそのは	だいこん なす すいか れんこん しょうが	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 659 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質 25.5 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 24.0 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごまあぶら あぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	食塩相当量 2.5 g
	りんご ぎゅうにゅう						りんご	
26日 (木)	ココアあげパン (こめこパン)	こめこ こむぎ さとう	ショートニング あぶら			だっしふんにゅう		エネルギー 649 kcal
	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ショルダーベーコン 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	たまねぎ マッシュルーム	たんぱく質 25.9 g
	だいこんとわかめのサラダ		ごま あぶら		わかめ		だいこん きゅうり ホールコーン	脂質 26.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.9 g
27日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 638 kcal
	しらたまじる	しらたまもち		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ maidake えのきたけ こんにゃく	たんぱく質 22.2 g
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ	あぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 19.0 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
31日 (火)	コーンピラフ	こめ	あぶら	カットウインナー		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 592 kcal
	ハンバーグのケチャップにゆでブロッコリー	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 21.6 g
	キャベツとベーコンのスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	脂質 11.2 g
	のむヨーグルト	さとう			にゅうせいひん			食塩相当量 3.1 g

一日あたりの平均 エネルギー 626 kcal 脂質 20.4 g カルシウム 367 mg  
たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 2.2 g 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。