



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		
1日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 610 kcal
	のっぺいじる	さといも		とりにく かまぼこ		にんじん	ごぼう ねぎ ししいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 25.0 g
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	あぶら	いわし				脂質 13.6 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (月)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 643 kcal
	チャンボンスープ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると いか		にんじん こまつな	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ	たんぱく質 27.8 g
	だいずとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぶん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいず				脂質 20.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
5日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 564 kcal
	あじつけのり	さとう			のり			たんぱく質 23.5 g
	にくだんごはくさいのスープ	でんぶん		ぶたひきにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 20.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				食塩相当量 2.6 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	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (水)	パプリカライス	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 637 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター (ルウ) あぶら	とりにく 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 25.6 g
	ツナサラダ		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 15.8 g
	のむヨーグルト	さとう				にゅうせいひん		食塩相当量 1.8 g
7日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 26.4 g
	いかのカレーあげ	でんぶん	あぶら	いか				脂質 18.0 g
	しおこんぶあえ		ごま		こんぶ	こまつな	キャベツ	食塩相当量 1.8 g
	みかん						みかん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	かきたまじる	でんぶん		たまご とうふ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.5 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 20.9 g
	じゃがいものきんぴら	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	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 2.6 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 610 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	あさり とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 25.8 g
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	脂質 20.7 g
	みかん						みかん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 686 kcal
	みそおでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	たんぱく質 31.2 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		ししゃも			脂質 25.7 g
	チーズいりきりざい	さとう	ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	だいこん	食塩相当量 2.6 g
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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
13日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	だいこんとなまあげの ごまみそしる	じゃがいも	ねりごま	なまあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質 27.7 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質 21.4 g
	やさいのきんぴら	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	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (木)	なめし	こめ さとう	ごま	けずりぶし		ひろしまな きょうな だいこんのは		エネルギー 646 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし	たんぱく質 25.6 g
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも でんぷん さとう	あぶら	とりにく だいず		さやいんげん	しょうが たまねぎ だけのこ	脂質 20.2 g
	ぶどうゼリー	さとう みずあめ					ぶどう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	なめこのみそしる			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 21.8 g
	ソースカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく				脂質 21.2 g
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノンエックマヨネーズ		フレーンヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日 (月)	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 568 kcal
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく		えのきだけ ねぎ	たんぱく質 21.7 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質 19.6 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	食塩相当量 2.6 g
	さつまいもチップス	さつまいも さとう	あぶら					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 593 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ		こまつな	はくさい	たんぱく質 24.7 g
	ちくわのいそべあげ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	さかなすりみ	あおのり			脂質 19.5 g
	いりとうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたひきにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ つきこんにゃく	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	じゃがいものイカサリに	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 だけのこ にんにく しょうが	たんぱく質 23.1 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 19.9 g
	もやしのちゅうかサラダ	さとう	すりごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (木)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 674 kcal
	キーマカレー	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	ぶたひきにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース	たんぱく質 25.5 g
	ハムサラダ		あぶら	ロースハム			キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 20.6 g
	りんご						りんご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (金)	ねじねじパン	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 670 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 32.9 g
	とりにくのからあげ	こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質 26.5 g
	はくさいの ゆずドレッシングサラダ	さとう	あぶら ごま	ツナ	チーズ かんてん		はくさい きゅうり ゆず こんにゃく	食塩相当量 3.0 g
	ツリーソイムスケーキ	こめこ でんぷん さとう	あぶら ショートニング ココナッツ	とうにゅう ゼラチン	かんてん		いちご	
	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 624 kcal たんぱく質 25.7 g	脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g	カルシウム 362 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。