



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	たんぱくじつ	むきじつ	ビタミン		
3日 (月)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー 615 kcal
	かしわじる			とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ぶなしめじ	たんぱく質 23.4 g
	やさいのかきあげ	こむぎこ	あげあぶら			しゅんぎく	たまねぎ にんじん ごぼう	脂質 19.3 g
	レモンあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり レモン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 661 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	あげあぶら	とりにく				脂質 23.4 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	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 1.9 g
	りんご・とうにゅうゼリー	さとう		とうにゅう	かんてん		りんご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (水)	むぎいりパプリカライス	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 バター あぶら	あさり 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 25.4 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
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g	
6日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 583 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 26.0 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	たら				脂質 19.9 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 こんにゃく	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (金)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	レバーいりウィンナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	エネルギー 589 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 23.4 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	えび たら ほたてエキス			たまねぎ	脂質 21.1 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 591 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 28.6 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	みずあめ	ごま		わかめ こんぶエキス		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			
11日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 625 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 あげあぶら	とりにく	チーズ			脂質 19.9 g
	ごもくまめ	さとう		だいず 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 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 655 kcal
	たまごいり ちゅうかうスープ	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 21.8 g
	あげぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら あげあぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 20.9 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		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 2.0 g
	れいとうみかん						みかん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (木)	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 きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.1 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう でんぷん		さば みそ				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 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 652 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	ラード あぶら	ぶたひきにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご しょうが	たんぱく質 23.9 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 13.6 g
	のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう にゅうせいひん			食塩相当量 1.8 g

☆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 (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	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン						
17日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	597 kcal			
	もずくのスープ	でんぷん		とうふ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質	23.3 g			
	さかなとだいずのチリソースに	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	16.6 g			
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g			
	ミルクデザート	みずあめ さとう				ぎゅうにゅう れんにゅう						
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
18日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal			
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		しいたけエキス	たんぱく質	27.1 g			
	じゃがいものオムレツに	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	21.3 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	2.1 g			
	ゆかりあえ					しそ	キャベツ きゅうり					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
19日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	655 kcal			
	わらびのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			わらび えのきたけ	たんぱく質	28.4 g			
	あじのなんばんづけ	でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質	23.8 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	2.1 g			
	こんぶいりだいず	さとう		だいず かつおぶしエキス	こんぶ							
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
20日 (木)	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	585 kcal			
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ シオルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	たんぱく質	26.3 g			
	ハンバーグのケチャップに	パンこ おおむぎ こむぎこ こめこ でんぷん		ぶたひきにく とりひきにく			たまねぎ	脂質	18.1 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			
	さくらんぼ						さくらんぼ					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
21日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	604 kcal			
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質	22.4 g			
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら あげあぶら		かたくちいわし			脂質	22.7 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	1.7 g			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
24日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	646 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 こんにゃく	たんぱく質	27.4 g			
	いかのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	いか				脂質	20.5 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	2.1 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						
25日 (火)	わかめごはん	こめ みずあめ				わかめ こんぶエキス		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	さとう こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら ごまあぶら あげあぶら	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			
	ビーフソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		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						
26日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	576 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	27.6 g			
	ますのしおやき			ます				脂質	18.2 g			
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.3 g			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
27日 (木)	マーボーどん (むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ みそ ぶたひきにく だいずミート		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	633 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	30.1 g			
	かんそうごさかな	さとう みずあめ						脂質	20.2 g			
	ぎゅうにゅう							食塩相当量	2.4 g			
28日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	657 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	25.5 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 あげあぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質	23.2 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			
	れいとうみかん						みかん					
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	20.1 g	カルシウム	372 mg	たんぱく質	25.8 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.0 mg