



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			
1日 (月)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー	629 kcal
	ミートソース	こむぎこ さとう こめこ	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 グリーンピース	たんぱく質	26.5 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	20.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
2日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	582 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんぱく質	25.2 g
	にぎすのなんばんづけ	でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら		ニギス		しょうが ねぎ	脂質	18.1 g
	だいすのいそに	さとう	あぶら	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
3日 (水)	ちゅうかどん	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ しいたけ	エネルギー	608 kcal
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	たんぱく質	28.6 g
	すいか						すいか	脂質	17.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
4日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	570 kcal
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	ホールコーン ねぎ きくらげ レタス	たんぱく質	25.7 g
	いかのカレーマリネ	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら	いか		あおピーマン あかピーマン	たまねぎ	脂質	18.4 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
5日 (金)	もろこしごはん	こめ	ごま				とうもろこし	エネルギー	642 kcal
	たなばたじる	そうめん	あぶら	かまぼこ		にんじん オクラ かぼちゃ (かまぼこ)	えのきたけ	たんぱく質	22.3 g
	ほしチキンカツ	でんぷん こめこ こめパンこ	あげあぶら	とりにく とうふ				脂質	22.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.5 g
	たなばたデザート	さとう みずあめ でんぷん		とうにゅう	かんてん				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	686 kcal
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質	27.7 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質	29.0 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	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	619 kcal
	かきたまじる			たまご とうふ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質	27.9 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	17.4 g
	じゃがいもの カレーきんぴら	じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	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					
10日 (水)	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ こめこ	あぶら ラード	ぶたにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー	662 kcal
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ (かんづめ)	たんぱく質	22.6 g
	とうもろこし						とうもろこし	脂質	19.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
11日 (木)	うめごはん	こめ でんぷん	ごま				うめ	エネルギー	604 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	22.4 g
	なすとかぼちゃのそぼろあん	さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	ぶたひきにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質	22.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
12日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	622 kcal
	チンゲンさいのスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質	28.4 g
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	脂質	23.1 g
	きゅうりのピリからづけ		ごま ごまあぶら				きゅうり しょうが	食塩相当量	2.1 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	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
16日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 654 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	たんぱく質 27.3 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質 21.1 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	こんにやく	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			
17日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	なつやすいのたまごとじ	いたふ さとう		ぎゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす ごぼう たまねぎ しらたき	たんぱく質 24.4 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 22.2 g
	ゆかりあえ					にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日 (木)	ソフトフランスパン	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 611 kcal
	アプリコットジャム	さとう みずあめ					あんず	たんぱく質 17.3 g
	コンソメジュリエンヌ	じゃがいも	オリーブあぶら			にんじん	たまねぎ セロリー レタス	脂質 22.7 g
	クロック	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら マーガリン				たまねぎ	食塩相当量 2.3 g
	キャロット・ラペ	さとう	オリーブあぶら			にんじん	あまなつ (かんづめ)	
	とうにゅうブラマンジェ	みずあめ さとう こめこ		とうにゅう			いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 601 kcal
	なつやすいのカレー	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	あげあぶら あぶら ラード	レバーウィンナー ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく りんご しょうが	たんぱく質 15.3 g
	えだまめサラダ		あぶら				えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 12.5 g
	オレンジジュース						みかん	食塩相当量 1.7 g
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	621 kcal 24.4 g	脂質 食塩相当量	20.5 g 2.1 g	カルシウム 鉄	351 mg 3.0 mg		



きゅうしょくこんだて よていひょう



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		
27日 (火)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 602 kcal
	チキンカレー	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	あぶら ラード	とりにく		にんじん	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 21.4 g
	わかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり	脂質 16.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
28日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 632 kcal
	とびうおのつみれじる	でんぷん		とびうお みそ とうふ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん しょうが	たんぱく質 26.1 g
	なつやすいと くるまふのあげに	でんぷん くるまふ さとう	あげあぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 17.9 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 1.9 g
	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 624 kcal
	にらたまみそしる			とうふ たまご みそ		にら	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 26.9 g
	チキンたれかつ	こめパンこ マッシュポテト でんぷん さとう	あげあぶら	とりにく				脂質 20.0 g
	ひたし					こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.5 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (金)	とりそぼろごはん	こめ さとう		とりひきにく			しょうが グリーンピース	エネルギー 576 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 25.3 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 20.6 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 2.4 g
	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 たんぱく質	609 kcal 24.9 g	脂質 食塩相当量	18.9 g 2.2 g	カルシウム 鉄	315 mg 2.6 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。