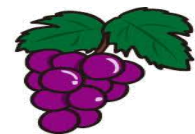




きゅうしょくこんだて よていひょう

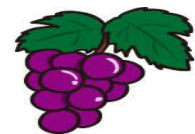


家庭数配付
日和山小学校

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)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 670 kcal
	みそスープ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたひきにく みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし しいたけ たけのこ にんにく しょうが	たんぱく質 25.7 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 22.8 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 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			
3日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 656 kcal
	あきなすのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ			なす たまねぎ	たんぱく質 27.6 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 26.1 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (水)	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	エネルギー 569 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 22.6 g
	じゃがいものきんぴら	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 つきこんにゃく	脂質 17.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
5日 (木)	ハヤシライス	こめ むぎ こめこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ラード	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 631 kcal
	コーンサラダ		あぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン	たんぱく質 23.1 g
	えだまめ						えだまめ	脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
6日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 633 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 はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 31.6 g
	えびのからあげ	でんぷん	あげあぶら		こえび			脂質 24.2 g
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし ホールコーン きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 574 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	たんぱく質 22.1 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう でんぷん	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 15.3 g
	れいとうパイン	さとう					パイン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 658 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 つきこんにゃく	たんぱく質 25.9 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 24.6 g
	ごまびたし		ごま すりごま			ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.3 g
	ぶどう						ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (水)	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 だいず ぶたひきにく みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	エネルギー 631 kcal
	れんこんシューマイ	でんぷん さとう こむぎこ		ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ れんこん しょうが	たんぱく質 27.4 g
	きゅうりとわかめの あますあえ	さとう			わかめ		みかんかん きゅうり	脂質 21.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
12日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 647 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう 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 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	食塩相当量 2.4 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	
	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		
13日 (金)	ツナそぼろどん	こめ さとう	ごま	ツナ		にんじん	えだまめ	エネルギー 626 kcal
	とんじる	じゃがいも		ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	たんぱく質 27.8 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	脂質 24.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
17日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 675 kcal
	じゅうごやじる	さといも でんぷん パンこ(とりだんご) さとう		とりにく かまぼこ だいす		にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく たまねぎ	たんぱく質 23.1 g
	さんまのかばやき	さとう でんぷん	あげあぶら	さんま				脂質 24.7 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	おつきみデザート	さとう みずあめ	あぶら		かんてん		ブルーベリー いちご りんご みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 590 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 グリーンピース	たんぱく質 27.4 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 15.5 g
	かおりあえ					しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 651 kcal
	かきたまじる	でんぷん		とうふ たまご		こまつな	ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 28.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら		ししゃも			脂質 16.5 g
	ごまいりやさいのきんぴら	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 2.2 g
	のむヨーグルト	さとう			にゅうせいひん			
20日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		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 28.2 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.9 g
	ごまいりたくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量 2.2 g
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 588 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 26.1 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 20.2 g
	ごまいりくきわかめと もやしのサラダ		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 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 578 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 23.6 g
	じゃここんぶ	さとう	アーモンド		こんぶ ちりめんじゃこ			脂質 16.1 g
	きゅうりづけ						きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 655 kcal
	だいすミートカレー	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	あぶら ラード	だいす		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 21.8 g
	フルーツカクテル	さとう					みかんかん パインかん ももかん マスカット りんご もも	脂質 13.1 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそのは	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 621 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 maidake えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.0 g
	だいすとりにくの ごまがらめ	でんぷん さとう	あげあぶら すりごま	だいす とりにく			しょうが	脂質 22.4 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.9 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 625 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.1 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 367 mg	鉄 3.0 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。