



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 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 645 kcal
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いわし		しいたけ	たんぱく質 22.0 g
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	脂質 21.7 g
	ホキわふうフライ	パンこ こむぎこ さとう みずあめ	あげあぶら	ホキ みそ				食塩相当量 1.7 g
	ごまネーズあえ	さとう	すりごま ノンエッグマヨネーズ			にんじん こまつな	キャベツ ホールコーン	
	なし						にほんなし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal
	じゃがいもの オイスターソースに	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	たんぱく質 22.0 g
	はるまき	こむぎこ こめこ でんぷん さとう	ごまあぶら 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 19.6 g
	ごまいりふうみづけ		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				
3 日 (木)	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	エネルギー 608 kcal
	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	たんぱく質 24.5 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 21.3 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう	もやし キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 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 ぶたひきにく だいずミート 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 580 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	ローズハム		にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	たんぱく質 23.9 g
	オレンジジュース						みかん	脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
7 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
	はくさいとうちまめ みそしる	じゃがいも		なまあげ うちまめ みそ		はねぎ	えのきたけ はくさい	たんぱく質 27.0 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 23.2 g
	ごまいり きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.9 g
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (火)	パインこめこパン	こめこ こむぎ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		パイン	エネルギー 605 kcal
	オニオンスープ	じゃがいも	あぶら バター	ショルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	たんぱく質 29.5 g
	チキンカレーに	さとう		とりにく				脂質 19.7 g
	コールスロー		あぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal
	のっぺいじる	さといも		とりにく かまぼこ		にんじん	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 26.4 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら	あじ				脂質 16.5 g
	おかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	もやし	食塩相当量 2.0 g
	ぶどう						ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (木)	ごまいりさつまいもごはん	こめ さつまいも	ごま					エネルギー 606 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 25.1 g
	いりどうふ	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	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ つきこんにゃく	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 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (火)	くりごはん	こめ もちこめ	くり					エネルギー 620 kcal
	じゅうさんやじる	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	とりにく かまぼこ たら とうにゅう		にんじん こまつな	ごぼう まいたけ ねぎ えのきたけ つきこんにゃく	たんぱく質 23.8 g
	だいずコロッケ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質 20.2 g
	きくいりひたし					ほうれんそう	きく もやし	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 612 kcal
	すき焼き	さとう	あぶら	ぎゅうにく 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 26.0 g
	てづくりわかめふりかけ	さとう	あぶら ごま		わかめ しらす			脂質 23.0 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 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

☆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 (木)	ぶたキムチどん	こめ むぎ さとう でんぶん もちこ	あぶら ごま	ぶたにく	こんぶ	にら にんじん	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが	エネルギー 590 kcal
	だいこんとほたてのスープ	はるさめ		ほたて かまぼこ とうふ		こまつな	だいこん	たんぱく質 25.1 g
	りんご						りんご	脂質 16.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
18日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 643 kcal
	うすらたまごいり ぶたにくとこんさいのもの	さといも さとう		ぶたにく うすらたまご	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく	たんぱく質 29.1 g
	さばのごまてりやき	さとう	ごま	さば				脂質 21.2 g
	なめたけあえ	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.0 g
	みかんゼリー	さとう					みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (月)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 694 kcal
	ミートソース	こめこ さとう こむぎこ	あぶら ラード	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	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 31.0 g
	アーモンドいりツナと ブロッコリーのサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 26.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
22日 (火)	ごまいりだいこんなめし	こめ	あぶら ごま				だいこんのは	エネルギー 591 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 まいたけ 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 でんぶん	あげあぶら		ししゃも			脂質 20.9 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			
23日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 25.7 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 20.1 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 こんにゃく	食塩相当量 2.3 g
24日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 664 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん こむぎこ はちみつ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく りんご	たんぱく質 21.8 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 パイナップル	脂質 17.3 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 1.7 g
25日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 621 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	でんぶん パンこ さとう	あげあぶら	とりにく				脂質 19.1 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 2.4 g
28日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん はねぎ	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 27.1 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 20.4 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
29日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 661 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	のり			たんぱく質 23.9 g
	にくだんごと 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 22.8 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	あげあぶら アーモンド	だいず				食塩相当量 1.8 g
	みかん						みかん	
30日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 611 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 つきこんにゃく	たんぱく質 23.1 g
	いかカツ	こむぎこ でんぶん さとう パンこ	あぶら あげあぶら	いか				脂質 18.2 g
31日 (木)	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま あぶら ごまあぶら	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 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
31日 (木)	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 グリーンピース	エネルギー 618 kcal
	かぼちゃハンバーグのトマトに	さとう でんぶん	あぶら	とりにく だいず 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 24.1 g
	パンプキンポタージュ	じゃがいも こめこ	あぶら バター	とうにゅう	こなチーズ	かぼちゃペースト ブロッコリー	とうもろこしペースト たまねぎ セロリー	脂質 21.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g	
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	620 kcal 25.3 g	脂質 食塩相当量	20.2 g 2.2 g	カルシウム 鉄	366 mg 3.0 mg		



Albirex
NIIGATA
©1997 ALBIREX NIIGATA INC.

で きゅうしょく ひ
アルビde給食の日