



# 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			
ひよりやましようがっこうそうりつ 10しゅうねん きねん おいわいこんだて <b>日和山小学校創立10周年記念 お祝い献立</b>									
1日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 672 kcal	
	イラストのり				のり			たんぱく質 24.8 g	
	おいわいすましじる			とりにく とうふ なると		きょうな	えのきたけ たけのこ ねぎ	脂質 21.6 g	
	イラストコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	あげあぶら				たまねぎ	食塩相当量 2.0 g	
	チーズいりごまきりざい		ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり たくあん		
	セレクト デザート	いちごのジュレ	さとう					いちご クランベリー	
		みかんクレープ	さとう こめこ みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいす			みかん レモン	
		ガトーショコラ	さとう こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
6日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal	
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 22.3 g	
	ちゅうかふうたまごスープ	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	クリームコーン	脂質 19.8 g	
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	食塩相当量 2.2 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				
7日 (木)	きなこあげパン(こめこパン)	こめこ こむぎ さとう	ショートニング あげあぶら	きなこ	だっしふんにゅう			エネルギー 692 kcal	
	サーモンシチュー	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 30.4 g	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 28.9 g	
	みかん						みかん	食塩相当量 2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 620 kcal	
	たまごカレー	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ でんぷん はちみつ	あぶら	ぶたにく うすらたまご		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 20.4 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	脂質 19.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g	
11日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal	
	ワントンスープ	わんたん		ぶたにく なると		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 26.9 g	
	とりにくとだいすのごまがらめ	でんぷん さとう	あげあぶら ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質 18.7 g	
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量 2.2 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 623 kcal	
	だいこんとなまあげのみそじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質 25.8 g	
	カレーのなんばんづけ	でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら	カレー			しょうが ねぎ	脂質 21.2 g	
	ごぼうサラダ		すりごま ノンエッグマヨネーズ			にんじん	ごぼう ホールコーン きゅうり キャベツ	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (水)	マーボー どん	むぎごはん さとう でんぷん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	とうふ だいすミート ぶたひきにく 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 620 kcal たんぱく質 25.6 g	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 13.4 g	
	のむヨーグルト	さとう			にゅうせいひん			食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal	
	なめこじる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 26.6 g	
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 19.4 g	
	わかめあえ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g	
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (金)	おはなし給食  にんじん だいこん ごぼう								
	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal	
	おでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき さつまあげ	こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく	たんぱく質 26.8 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 17.5 g	
	ふうみづけ					にんじん こまつな	キャベツ しょうが	食塩相当量 2.4 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				

☆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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
18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	でんぷん	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	でんぷん さとう さつまいも	あげあぶら 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 1.7 g	
19日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 642 kcal	
	いものこ汁	さといも		とりにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう つきこんにやく	たんぱく質 26.7 g	
	さんまのまつまえに	さとう		さんま	こんぶ		しょうが	脂質 25.0 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 2.4 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
<b>おはなし給食 男子☆弁当部 弁当バトル野菜で勝負だ</b>									
20日 (水)	さつまいもごはん	こめ さつまいも	ごま					エネルギー 629 kcal	
	あきやさいじる	さといも		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにやく	たんぱく質 20.8 g	
	やきぐりコロッケ	じゃがいも さとう さつまいも パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ	くり あぶら あげあぶら					脂質 24.1 g	
	かきのもとのあえもの	さとう	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう	れんこん もやし ぶなしめじ きく	食塩相当量 2.1 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21日 (木)	ハヤシ ライス	むぎごはん ハヤシソース	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	あぶら ラード	ぶたにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.5 g
	アーモンドいり ブロッコリーのサラダ		アーモンド あぶら				ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 19.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
<b>おはなし給食 パンダのポンポン</b>									
22日 (金)	セルフ オムライス	チキンライス オムライスシート ケチャップ	こめ でんぷん さとう	あぶら あぶら	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.9 g
	ポトフ	じゃがいも			わがりフランク		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン セロリー	脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
	みかん							みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal	
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ	たんぱく質 25.3 g	
	ぶたにくとれんこんの くろずいため	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	脂質 20.0 g	
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	食塩相当量 2.2 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal	
	なまあげとだいこんの オイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質 22.4 g	
	あげぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら あげあぶら	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 25.1 g	
	もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし 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					
<b>キラッと新潟米☆地場もん献立</b>									
27日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal	
	じばもんじまんじる	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 つきこんにやく	たんぱく質 20.2 g	
	くるまふのあげに	くるまふ でんぷん さとう	あげあぶら					脂質 18.0 g	
	かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	食塩相当量 1.9 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
28日 (木)	きんぴら どん	ごはん そぼろきんぴら	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたひきにく だいずミート		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ つきこんにやく	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.5 g
	いかだんごと はるさめのスープ	はるさめ でんぷん さとう			いか たら		にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ メンマ しょうが	脂質 13.9 g
	ふかしいも	さつまいも						食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (金)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 699 kcal	
	はくさいのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質 24.8 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 23.2 g	
	さつまいもサラダ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		ブレンヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量 2.2 g	
	とうにゅういちごだいふく	さとう もちこ こめこ みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう	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 たんぱく質	628 kcal 24.6 g	脂質 食塩相当量	20.4 g 2.2 g	カルシウム 鉄	371 mg 3.3 mg			