



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 | | |
| 2日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 580 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 たけのこ にんにく しょうが | たんぱく質 21.1 g |
| | はるさめサラダ | はるさめ さとう | あぶら ごま ごまあぶら | ぎょにくソーセージ | | にんじん | もやし きゅうり ホールコーン | 脂質 17.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 2.0 g |
| 3日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 698 kcal |
| | だいこんとなまあげの みそしる | | | なまあげ うちまめ みそ | | こまつな | だいこん | たんぱく質 30.0 g |
| | さばのごまあげ | でんぷん | ごま あげあぶら | さば | | | しょうが | 脂質 30.1 g |
| | やさいのきんぴら | じゃがいも さとう | あぶら | ぶたひきにく だいずミート | | にんじん さやいんげん | ごぼう つきこんにゃく | 食塩相当量 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 4日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 604 kcal |
| | みそおでん | さといも さとう | | うすらたまご がんもどき ちくわ みそ | こんぶ | にんじん | だいこん こんにゃく | たんぱく質 24.2 g |
| | チーズいりごまきりざい | | ごま | ひきわりなっとう | チーズ | こまつな にんじん | たくあん | 脂質 19.1 g |
| | りんご | | | | | | りんご | 食塩相当量 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 5日 (木) | とりそぼろごはん | こめ さとう | | とりひきにく だいずミート | | | しょうが グリーンピース | エネルギー 608 kcal |
| | もずくのスープ | | | とうふ | おきなわもずく | | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 26.7 g |
| | マカロニサラダ | マカロニ | あぶら ノンエッグマヨネーズ | ツナ | | にんじん | きゅうり キャベツ ホールコーン | 脂質 22.3 g |
| | かんそうこざかな | さとう みずあめ | | | かたくちいわし | | | 食塩相当量 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 6日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 604 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 28.6 g |
| | いかのカレーあげ | でんぷん こめこ | あげあぶら | いか | | | | 脂質 19.2 g |
| | こんぶまめ | さとう | | だいず | こんぶ | | | 食塩相当量 1.9 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 606 kcal |
| | のっぺいじる | さといも | | とりにく かまぼこ | | にんじん | ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく | たんぱく質 22.2 g |
| | さんまのかばやき | でんぷん さとう | あげあぶら | さんま | | | | 脂質 20.9 g |
| | だいこんづけ | | ごま | | こんぶ | こまつな | だいこん | 食塩相当量 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 10日 (火) | ごまいりわかめごはん | こめ みずあめ | ごま | | わかめ | | | エネルギー 640 kcal |
| | ほたてと チンゲンサイのスープ | | | ほたて とうふ | | にんじん チンゲンサイ | もやし | たんぱく質 26.5 g |
| | アーモンドいりとりにくと さつまいものあげに | でんぷん さとう さつまいも | あげあぶら アーモンド あぶら | とりにく だいず | | さやいんげん | しょうが たまねぎ たけのこ | 脂質 23.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 2.3 g |
| 11日 (水) | パプリカライス | こめ むぎ | あぶら | | | | | エネルギー 617 kcal |
| | とりにくの クリームソース | こむぎこ | バター あぶら | とりにく あさり 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 26.3 g |
| | ツナサラダ | | あぶら | ツナ | | ブロッコリー | キャベツ たまねぎ | 脂質 15.3 g |
| | ジョア プレーン | さとう | | | だっしふんにゅう | | | 食塩相当量 1.6 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 | | |
| 12 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 578 kcal |
| | すき焼き | さとう | あぶら | ぶたにく やきとうふ | | 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 28.7 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 17.2 g |
| | かぶづけ | | | | | こまつな | かぶ | 食塩相当量 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 13 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 631 kcal |
| | はくさいのみそしる | さといも | | うちまめ みそ | | こまつな | はくさい | たんぱく質 27.8 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 23.1 g |
| | いりとうふ | 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 さやいんげん | ねぎ ごぼう しいたけ つきこんにゃく | 食塩相当量 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 16 日 (月) | おおむぎめん | おおむぎめん | | | | | | エネルギー 650 kcal |
| | カレーなんばんじる | でんぷん | | とりにく かまぼこ | | にんじん こまつな | たまねぎ ぶなしめじ | たんぱく質 26.1 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 20.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 1.9 g |
| 17 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 635 kcal |
| | あじつけのり | さとう | | | のり | | | たんぱく質 28.0 g |
| | もやしの ごまたんたんスープ | さとう | すりごま ねりごま ごまあぶら | ぶたひきにく だいずミート とうふ みそ | | にんじん なら | もやし ねぎ にんにく しょうが | 脂質 24.4 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 | | | 食塩相当量 2.3 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 | |
| | 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 599 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 | たまねぎ しらたき グリーンピース | たんぱく質 23.0 g |
| | あつやきたまご | さとう でんぷん | あぶら | たまご | | | | 脂質 16.4 g |
| | ごしきづけ | | ごま | | こんぶ | こまつな にんじん | だいこん たくあん キャベツ | 食塩相当量 2.6 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 637 kcal |
| | うどんじる | うどん | | ぶたにく あぶらあげ かまぼこ | | にんじん こまつな | ぶなしめじ ねぎ | たんぱく質 20.5 g |
| | かぼちゃコロッケ | さとう パンこ こむぎこ でんぷん | あげあぶら | だいずたんぱく | | かぼちゃ | | 脂質 18.2 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 | れんこん しらたき | 食塩相当量 2.3 g |
| | みかん | | | | | | みかん | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 20 日 (金) | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | エネルギー 647 kcal |
| | キーマカレー | じゃがいも こめこ さとう でんぷん こむぎこ はちみつ | あぶら | ぶたひきにく だいずミート | | にんじん トマト | たまねぎ りんご グリーンピース にんにく | たんぱく質 20.8 g |
| | はくさいの ゆずドレッシングサラダ | さとう | あぶら ごま | ツナ | チーズ かんでん | | はくさい きゅうり ゆず こんにゃく | 脂質 19.0 g |
| | クリスマスカップデザート | さとう みずあめ でんぷん | | とうにゅう | かんでん | | いちご | 食塩相当量 2.3 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 | 622 kcal 25.4 g | 脂質 食塩相当量 | 20.4 g 2.1 g | カルシウム 鉄 | 390 mg 3.0 mg | | |