



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		
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		