



# 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		
8日 (水)	むぎごはん	こめ	むぎ					エネルギー 653 kcal
	チキンカレー	じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ	あぶら	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご グリーンピース	たんぱく質 22.7 g
	ヨーグルトあえ	さとう	みずあめ	くろまめ	プレーンヨーグルト		みかん パイ もも りんご	脂質 16.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.4 g
9日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ	たんぱく質 21.7 g
	なまあげのごまだれかけ	こめこ さとう	でんぷん すりごま ごま	なまあげ				脂質 23.2 g
	じゃこあえ		ごまあぶら		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (金)	セルフ コロッケパン	よこわりまるパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		エネルギー 628 kcal
		ポテトコロッケ	じゃがいも こむぎこ さとう パンこ こめこ	あぶら あげあぶら			たまねぎ	たんぱく質 23.4 g
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	脂質 24.3 g
	コールスロー		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.8 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 638 kcal
	のっぺ	さといも		とりにく かまぼこ		にんじん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 24.9 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 20.0 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			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
	ルレクチェゼリー	さとう					ルレクチェ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15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 みそ ぶたひきにく だいずミート		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	エネルギー 596 kcal
	もやしの ごまドレッシングあえ	さとう	すりごま あぶら		わかめ	にんじん	もやし ホールコーン	たんぱく質 27.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 20.7 g
							食塩相当量 2.4 g	
16日 (木)	わかめごはん	こめ	みずあめ		わかめ			エネルギー 634 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 25.6 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	脂質 21.6 g
	いよかん						いよかん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 644 kcal
	はくさいとさといものみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	はくさい	たんぱく質 24.0 g
	さばのごま ケチャップソースかけ	でんぷん さとう	あげあぶら すりごま	さば				脂質 22.5 g
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.4 g
	ジョア ストロベリー	さとう			だっしふんにゅう		いちご	
20日 (月)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 608 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 27.2 g
	あげえびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら あげあぶら	えび たら			たまねぎ	脂質 19.9 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 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 589 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 たけのこ しいたけ	たんぱく質 26.9 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.9 g
	そくせきづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	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			
22日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 632 kcal	
	だいこんのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	たんぱく質 23.7 g	
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん	あぶら	とりひきにく ぶたひきにく だいすたんぱく			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 21.1 g	
	ごまネーズあえ	さとう	ノンエッグマヨネーズ すりごま			アスパラな にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal	
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ	わかめ		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.4 g	
	ニギスフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら		ニギス			脂質 20.8 g	
	きりぼしだいこんのいために	さとう	あぶら	あぶらあげ さつまあげ うちまめ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	食塩相当量 2.4 g	
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal	
	なめこのみそしる			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 27.9 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 20.2 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 2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 570 kcal	
	もずくのスープ	でんぷん		とうふ	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.3 g	
	たれかつ	こめパンこ さとう じゃがいも でんぷん	あげあぶら	とりにく				脂質 17.0 g	
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 565 kcal	
	わかめスープ	じゃがいも	ごまあぶら	とうふ	わかめ		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 22.8 g	
	ホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	脂質 18.5 g	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ハム			きゅうり もやし 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				
29日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 699 kcal	
	あじつけのり	さとう			のり			たんぱく質 24.9 g	
	ながものかきたま汁			たまご とうふ みそ	ながも	にんじん	ねぎ えのきたけ	脂質 24.0 g	
	のりしおブリカツ	じょうしんこ こめこ	あげあぶら	ぶり	あおのり			食塩相当量 2.0 g	
	おひたし					こまつな	キャベツ もやし		
	セレクト デザート	チョコクレープ	さとう こめこ みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいすこ				
		もちクリーム	さとう こめこ こなあめ でんぷん			だっしふんにゅう にゅうせいひん			
スイートポテト		さつまいも さとう じゃがいも こめこ	ショートニング						
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
30日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal	
	ワンタンスープ	わんたん		ぶたにく なんと		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 20.4 g	
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら 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 17.9 g	
	もやしのちゅうかサラダ	さとう	すりごま 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 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 644 kcal	
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 27.1 g	
	からあげ ゆずしょうがポンすあん	でんぷん さとう でんぷん	あげあぶら	とりにく			しょうが ゆず	脂質 22.5 g	
	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	食塩相当量 2.2 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 621 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.5 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 360 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。

1月27(月)～31(金)は、日和山小学校の給食週間です。6年生が考えた献立が給食に登場したり、交流給食などを予定しています。