



きゅうしょくこんだて よていひょう



児童数配付
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		
9 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 657 kcal
	ハヤシソース	じゃがいも ちまき さとう でんぷん	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	たんぱく質 23.0 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン	脂質 21.2 g
	おいおいデザート	さとう みずあめ		とうにゅう			いちご	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 24.6 g
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あげあぶら	ぶたにく ぶたレバー だいす			たまねぎ	脂質 21.2 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 652 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 28.3 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			脂質 22.5 g
	きりぼしだいこんの やきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.1 g
	こくさんオレンジ						オレンジ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 650 kcal
	ポークカレー	じゃがいも ちまき さとう でんぷん	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	たんぱく質 19.1 g
	フルーツカクテル	さとう こなあめ					みかん パイン もも いちご	脂質 16.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.4 g
15 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			ねぎ キャベツ	たんぱく質 24.4 g
	チキンたれかつ	さとう パンこ でんぷん	あげあぶら	とりにく				脂質 18.7 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (水)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこな		エネルギー 605 kcal
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ	あげあぶら	たら				脂質 21.9 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				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			
17 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 595 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	たんぱく質 24.6 g
	にこみハンバーグ	でんぷん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 16.0 g
	キャベツとコーンのソテー		あぶら			ブロッコリー にんじん	ホールコーン キャベツ	食塩相当量 2.6 g
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 615 kcal
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんぱく質 27.1 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 21.0 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



4月 きゅうしょくこんだて よていひょう



児童数配付
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		
21日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.8 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 21.2 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			
22日(火)	フルーツパン	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら		だっしふんにゅう		レーズン パパイヤ クランベリー パイナップル	エネルギー 655 kcal
	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ショルダーベーコン 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 マッシュルーム	たんぱく質 28.1 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 19.2 g
	コーンサラダ		あぶら	ロースハム			ホールコーン きゅうり キャベツ	食塩相当量 2.8 g
	みかんジュース						みかん	
23日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 601 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 さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.4 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.4 g
	ごまいりふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日(木)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー 571 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 24.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 20.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日(金)	ごはん(マーボーどん)	こめ						エネルギー 635 kcal
	マーボーとうふ	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	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.1 g
	ごまいり 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	脂質 21.2 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 646 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 にんじん	ねぎ	たんぱく質 26.0 g
	カレイのなんばんづけ	でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質 23.1 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	キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 1.9 g
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	ふりかけ(わかめ)	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり			たんぱく質 25.2 g
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	脂質 21.5 g
	ごまいりちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量 1.9 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	脂質	20.8 g	カルシウム	367 mg		
	たんぱく質	25.2 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.2 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。