



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		体をつくる		体の調子をととのえる		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			
1 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	594 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたひきにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質	22.0 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質	17.3 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	665 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんぱく質	23.0 g
	のりしおこめこブリカツ	じょうしんこ こめこ	あげあぶら	ぶり	あおのり			脂質	20.7 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量	1.8 g
	こどものひゼリー	さとう	あぶら	とうにゅう			りんご レモン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
7 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	567 kcal
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質	26.7 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ	あげあぶら	とりにく			レモン	脂質	18.4 g
	コーンいりひたし					こまつな	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				
8 日 (木)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー	663 kcal
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんぱく質	22.3 g
	だいずコロッケ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あげあぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質	27.7 g
	はるいろサラダ		ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン ねりうめ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	583 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	24.4 g
	たらのなんばんづけ	でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質	17.9 g
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん 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				
12 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	630 kcal
	みそワントンスープ	わんたん (こむぎ)	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	25.1 g
	さかなとだいずの チリソースに	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	17.9 g
	こくさんオレンジ						オレンジ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	580 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう		ぶたにく さつまあげ がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ こんにゃく	たんぱく質	25.2 g
	えびのからあげ	でんぷん	あげあぶら		こえび			脂質	18.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	667 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	28.1 g
	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	脂質	25.6 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
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシング あえ	さとう	すりごま ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
15 日 (木)	きなこあげパン	こむぎこ 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	605 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ (こむぎ)	オリーブオイル	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	たんぱく質	25.2 g
	アーモンドいり こまつナサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	脂質	26.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
	ごはん	こめ						エネルギー	647 kcal
16 日 (金)	おやこに	じゃがいも さとう くるまふ (こむぎ)		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質	28.4 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	19.0 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量	2.3 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				



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		体をつくる		体の調子をととのえる		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			
19 日 (月)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー	599 kcal
	マーボースープ	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		にんじん にら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが	たんぱく質	27.2 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			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	脂質	20.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.9 g
20 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	585 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン	たんぱく質	19.1 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	脂質	13.2 g
	なまあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	食塩相当量	2.2 g
	りんごジュース						りんご		
21 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	695 kcal
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ねりごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	24.6 g
	たれかつ	パンこ でんぷん さとう	あげあぶら	ぶたにく				脂質	25.8 g
	かぶづけ					かぶ のは	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	654 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質	26.1 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質	25.2 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		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	593 kcal
	チキンカレー	こめこ さとう じゃがいも でんぷん	ラード あぶら	とりにく		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	21.9 g
	わかめサラダ		あぶら ごま	ロースハム	わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり	脂質	18.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.4 g
27 日 (火)	ひきにくビビンバ (ごはん)	こめ						エネルギー	607 kcal
	ひきにくビビンバ (にくのぐ)	さとう でんぷん	あぶら	ぶたひきにく だいずミート			にんにく きくらげ	たんぱく質	27.9 g
	ひきにくビビンバ (ナムル)	さとう	ごま ごまあぶら			ほうれんそう	もやし ねぎ	脂質	23.1 g
	かんこくふうスープ		ごま ごまあぶら	あさり とうふ	わかめ		ねぎ だいこん ぶなしめじ	食塩相当量	2.4 g
	チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	624 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	24.7 g
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	あげあぶら	いわし				脂質	17.1 g
	くきわかめと もやしのサラダ		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	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	606 kcal
	けんちんじる		あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	たんぱく質	22.3 g
	ごもくにくだんごのあんかけ	こめパンこ さとう こめこ でんぷん	あげあぶら	ぶたひきにく	ひじき	にんじん	ホールコーン たまねぎ えだまめ しいたけ こんにゃく	脂質	22.2 g
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.5 g
	アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (金)	ごまいりなめし	こめ さとう	ごま	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんのは		エネルギー	620 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	こまつな	たまねぎ	たんぱく質	25.8 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	たけのこ しいたけ こんにゃく	脂質	22.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.4 g
一日あたりの平均		エネルギー 620 kcal	脂質 20.9 g	たんぱく質 24.7 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 360 mg	鉄 3.1 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。