



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	634 kcal
	うめふりかけ	でんぷん さとう マッシュポテト	こま	かつおぶし	のり		うめ	たんぱく質	24.3 g
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	脂質	22.2 g
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら	ぶたにく だいす ぶたレバー			たまねぎ	食塩相当量	2.2 g
	あまなつサラダ ぎゅうにゅう		あぶら		ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり あまなつかん		
3 日 (火)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー	584 kcal
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ (ルウ)	バター (ルウ) あぶら	あさり とりにく 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	25.0 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	12.9 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
4 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	601 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	たんぱく質	22.2 g
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら あげあぶら		こいわし			脂質	22.4 g
	ひじきのいために ぎゅうにゅう	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	ごぼう しらたき	食塩相当量	1.7 g
5 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	604 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	ほうれんそう	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質	24.1 g
	さかなとだいすの チリソースに	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら こまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	16.6 g
	きゅうりのあまから ブルーベリーゼリー	みずあめ さとう でんぷん					きゅうり ブルーベリー	食塩相当量	2.3 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	633 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	30.0 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	18.7 g
	ごまいりそくせきづけ ぎゅうにゅう		こま		わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
9 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal
	たまごいりちゅうかふう コーンスープ	でんぷん	こまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	ホールコーン クリームコーン たまねぎ	たんぱく質	22.7 g
	ポークシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	19.0 g
	チャブチェ ぎゅうにゅう	はるさめ さとう	こまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量	2.3 g
10 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	625 kcal
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質	28.4 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら あげあぶら	とりにく だいす	チーズ			脂質	19.9 g
	ごもくまめ ぎゅうにゅう	さとう		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	食塩相当量	2.0 g
11 日 (水)	マーボーどん (ごはん)	こめ						エネルギー	633 kcal
	マーボーどん (マーボーとうふ)	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ みそ ぶたひきにく だいすミート		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	28.2 g
	ちゅうかサラダ アーモンド	はるさめ さとう	こまあぶら アーモンド			にんじん	もやし きゅうり	脂質	23.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1 g
12 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	640 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ	たんぱく質	25.8 g
	あじのなんばんづけ	でんぷん さとう	あげあぶら こまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質	21.2 g
	レモンあえ アップルシャーベット ぎゅうにゅう	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり レモン	食塩相当量	2.1 g
13 日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	620 kcal
	キーマカレー	こめこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ラード	ぶたひきにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	たんぱく質	22.0 g
	アスパラいりサラダ ぎゅうにゅう		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	21.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9 g
16 日 (月)	ごまいりわかめごはん チンゲンサイと ほたてのスープ	こめ みずあめ	こま		わかめ			エネルギー	662 kcal
				ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	26.2 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら こまあぶら 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	24.5 g
	ビーフソテー チーズ	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう				チーズ				



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		
17日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 675 kcal
	とんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにやく	たんぱく質 28.4 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 22.6 g
	ごまいりもやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日(水)	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 570 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	たんぱく質 26.2 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	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 21.0 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	ホールコーン キャベツ	食塩相当量 3.1 g
	さくらんぼ						さくらんぼ	
	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 636 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 26.2 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう でんぷん		さば みそ				脂質 25.1 g
	ごまいりきりぼし 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 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	たまごともすくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもすく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.5 g
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぷん じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく	脂質 21.0 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 24.6 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	たら				脂質 19.6 g
	ごまいり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 つきこんにやく	食塩相当量 1.8 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日(火)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	レバーいりウィンナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリンピース	エネルギー 602 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	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 パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 25.6 g
	えびのからあげ	でんぷん	あげあぶら		こえび			脂質 18.2 g
	すいか						すいか	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 26.4 g
	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 にんにく しょうが	脂質 20.9 g
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.3 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 576 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 つきこんにやく	たんぱく質 27.8 g
	ますのしおやき			ます				脂質 18.2 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			ほうれんそう	もやし キャベツ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	たんぱく質 25.9 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 22.5 g
	アーモンドいり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 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日(月)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー 662 kcal
	かけじる			あぶらあげ なんと	わかめ		えのきたけ たけのこ ねぎ	たんぱく質 24.1 g
	かきあげてんぷら	こむぎこ	あぶら あげあぶら	だいす	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう ホールコーン	脂質 25.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	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 621 kcal 脂質 20.8 g カルシウム 381 mg
たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 2.1 g 鉄 3.5 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。