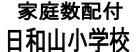


まゆうしょくこんだて よていひょう 家庭数配付 日和山小学校

| \$ | | ゆ、ノしゅ | • | | | 10.4. | | <u> </u> | 小子仪 |
|---------------|-----------------------|---|----------------|----------------------------|---------|----------------|----------------------------------|--------------|-----------------|
| 曜) | こんだて | エネルギー たんすいかぶつ | -00もと ししつ | からだを たんぱくしつ | むきしつ | | うしをととのえる [*] タミン | - 栄養価 | |
| (0年) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 598 kcal |
| | なつやさいのたまごとじ | さとう | | ぶたにく たまご | | にんじん さやいんげん | しょうが なす たまねぎ ごぼう しらたき | たんぱく質 | 24.4 g |
| | ひじきのつくだに | さとう | | ツナ | ひじき | | | 脂質 | 18.2 g |
| (火) | ふうみづけ | | ごま | | | | きゅうり キャベツ しょうが | 食塩相当量 | 2.1 g |
| | ブルーベリーゼリー | みずあめ さとう でんぷん | | | | | ブルーベリー | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 2 | ごはん | こめ | | レニス ジモニノ | | | | エネルギー | 633 kcal |
| | とんじる | じゃがいも パンこ こむぎこ | | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん こまつな | なす ごぼう ねぎ | たんぱく質 | 26.1 g |
| 日(水) | さけチーズフライ | でんぷん | あげあぶら | さつまあげ | チーズ | | | 脂質 | 22.9 g |
| | きりこんぶのにつけ | さとう | あぶら | うちまめ | こんぶ | にんじん | つきこんにゃく | 食塩相当量 | 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごはん | | | | | 1-1.15 | | エネルギー | 619 kcal |
| 3 | 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 | 24.9 g |
| 日(木) | 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 | 17.5 g |
| | きゅうりのあまずあえ | さとう | | | わかめ | | みかん きゅうり | 食塩相当量 | 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | もろこしごはん | こめ | ごま | | | | とうもろこし | エネルギー | 603 kcal |
| 4 | もずくいりかきたまじる | | +12+707 | とうふ たまご みそ | おきなわもずく | | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 | 23.4 g |
| (金) | なすとかぼちゃの そぼろあん | さとう でんぷん | あげあぶら あぶら | ぶたひきにく | | かぼちゃ | なす たまねぎ えだまめ しょうが | 脂質 | 20.6 g |
| | れいとうパイン ぎゅうにゅう | さとう | | | ぎゅうにゅう | | パイン | 食塩相当量 | 2.6 g |
| | ソフトめん | こむぎこ | | | 300C00 | | | エネルギー | 697 kcal |
| | ミートソース | こめこ さとう でんぷん | あぶら ラード | ぶたひきにく ぎゅうひきにく | こなチーズ | にんじん トマト | たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリンピース | たんぱく質 | 26.7 g |
| 7 日 (月) | ほしコロッケ | じゃがいも さとう マッシュポテト パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ | あげあぶら | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ | 脂質 | 23.9 g |
| | たなばたサラダ | さとう | あぶら | | かんてん | オクラ にんじん | きゅうり だいこん ホールコーン レモン こんにゃく | 食塩相当量 | 2.4 g |
| | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 641 kcal |
| 8 | なつやさいじる | じゃがいも | | ベーコン なまあげ みそ | | にんじん こまつな | なす たまねぎ ごぼう | たんぱく質 | 26.0 g |
| 日(火) | さばのみそに | さとう みずあめ でんぷん | | さば みそ | | | しょうが にんにく | 脂質 | 25.1 g |
| | しおもみ ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | キャベツ きゅうり | 食塩相当量 | 2.3 g |
| | マーボーどん(ごはん) | こめ | | | | | | エネルギー | 579 kcal |
| 9 🗆 | マーボーどん (マーボーどうふ) | 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 | | C 6 | ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ | たんぱく質 | 25.9 g |
| (水) | ごまいりもやしのナムル | さとう | ごまあぶら ごま | | | こまつな にんじん | もやし ホールコーン | 脂質 | 19.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 | 2.1 g |
| | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 632 kcal |
| | チンゲンさいと 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 | 27.7 g |
| | とりにくとだいずの アーモンドがらめ | でんぷん さとう | あげあぶら アーモンド | だいず とりにく | | | しょうが | 脂質 | 23.8 g |
| | きゅうりのあまから | | | | ギルントルミ | | きゅうり | 食塩相当量 | 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう えだまめごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | - | えだまめ | エネルギー | 602 kcal |
| | たまねぎとたまごの | | | たまご みそ | | -++ | | | |
| 11 日 | みそしる じゃがいもの | | あげあぶら | なまあげ | | こまつな | たまねぎ ごぼう | たんぱく質 | 23.6 g |
| _ | カレーきんぴら アップルシャーベット | じゃがいも さとう さとう | あぶら | ぶたにく | | さやいんげん | りんご | 脂質 食塩相当量 | 21.2 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 7700 | 火垣口二里 | 1.0 5 |



まゆうしょくこんだて よていひょう 家庭教配付 日和山小学校



| 使用 | 7 | | | | | | - ロが出いてが | | | |
|--|------------|--------------------|------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------------|-------|----------|
| 日本の中のでは、 | (曜) | こんだて | | | | | からだのちょうしをととのえる ビタミン | | + 栄養価 | |
| 14 日本ので表のそしる 15 15 15 15 15 15 15 1 | (UE) | ごはん | | | 72,010 (0) | 3000 | | | エネルギー | 634 kcal |
| 14 14 17 18 17 18 17 18 17 18 17 18 18 | | | | ねりごま | とうら、みそ | | こまつな トマト | たまねぎ ズッキー | | |
| P | \Box | | | | | | | | | |
| 15 17 17 17 18 18 19 19 19 19 19 19 | | | | | V 1/J' | | | きりぼししだいこん | | |
| ハヤシライス(ごはん) こめ | | - | | アーモンド | | | にんじん | キャベツ | 及塩化コ里 | Z.1 g |
| 15 ハヤシライス | <u></u> | のむヨーグルト | さとう | | | だっしふんにゅう | | | | |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | 15 | ハヤシライス(ごはん) | こめ | | | | | | エネルギー | 674 kcal |
| 以 あまなつサラダ あぶら まんない | | | | あぶら ラード | | こなチーズ | にんじん | | エネルギー | 674 kcal |
| ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 食塩相当産 22 g g | | あまなつサラダ | | あぶら | | | | | たんぱく質 | 22.7 g |
| ごはん この | | とうもろこし | | | | | | とうもろこし | 脂質 | 19.1 g |
| ### おじつけのり さとう のり | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 | 2.2 g |
| 16 16 17 18 17 18 17 18 18 18 | | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 633 kcal |
| 16 | | あじつけのり | さとう | | | のり | | | たんぱく質 | 23.1 g |
| でしかわさ でんぶん さとう かけのから かにく あめのり キャペツ きゅうり でんぱく質 25.2 g であったい でんぱく質 25.2 g であったい でんぱんづけ でんぷん さとう あぶら さつまあげ だいす ひじき でかいんげん ごぼう 食塩相当量 2.7 g であったい でんぱく質 25.2 g であったい でんぱんづけ でんぷん さとう あぶら さつまあげ だいす ひじき でかいんげん ごぼう 食塩相当量 2.2 g であったい でんぱんづけ でんぷん さとう あぶら さつまあげ だいす ひじき でかいんげん ごぼう 食塩相当量 2.2 g であったい でんじん ではっぽうさい) でんぷん であったい でんぱん でんぱんぱん でんぱんぱん でんぱんぱん でんぱんぱん でんぱんぱん でんぱんぱん でんぱんぱん でんぱん でんぱんぱん でんぱん でんぱん でんぱん でんぱんぱん でんぱん でんぱん でんぱんがん であったい でんぱん でんぱん でんぱんぱん でんぱん でんぱん でんぱん でんぱん で | | にくすい | | | たまご あぶらあげ | | きょうな にんじん | ねぎ | 脂質 | 25.8 g |
| ぎゅうにゅう ではん | (水) | おこのみやき | | あげあぶら | ぶたにく | あおのり | | キャベツ | 食塩相当量 | 2.1 g |
| ではん こめ ではん でんばん でんぱん | | ごまいりわかめあえ | みずあめ | ごま | | わかめ | | キャベツ きゅうり | | |
| キャベツのみそしる じゅがいも なまあげ みぞ こまつな キャベツ えのきだけ だんばく質 25.2 g できずのなんぱんづけ でんぶん さとう あぶら さつまあげ だいず ひじき にんじん でんじん ではついんけん ではついく はくさい でんぱく質 27.1 g ではいか ではいか ではいん ではいか ではいから ではいから ではいく | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 17.7 g | | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 608 kcal |
| Transport Tr | | キャベツのみそしる | じゃがいも | | なまあげ みそ | | こまつな | キャベツ えのきたけ | たんぱく質 | 25.2 g |
| たいずのいそに さとう あぶら さつまあげ だいず ひじき ごやいんげん ごぼう 食塩相当量 2.2 g カルト カかん であったゆう であったゆう であったゆう であったゆう であっため であぶら であがた であがら であったゆう ではん であったゆう ではん であがら であったゆう であっため であったゆう であったゆう であったゆう であったゆう であったゆう であったゆう であっため であったゆう であったゆう であったゆう であっため であっため であっため であったゆう であっため であったゆう であっため | | | でんぷん さとう | | | ニギス | | しょうが ねぎ | 脂質 | 17.7 g |
| ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ボールボー 597 kcal 188 | (末) | だいずのいそに | さとう | あぶら | さつまあげ だいず | ひじき | | ごぼう | 食塩相当量 | 2.2 g |
| 18 18 18 17.0 g 17 | | れいとうみかん | | | | | | みかん | | |
| 5ゅうかどん | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 18 | | ちゅうかどん (ごはん) | こめ | | | | | | エネルギー | 597 kcal |
| ごまずあえ さとう | | ちゅうかどん (はっぽうさい) | でんぷん | あぶら ごまあぶら | | | にんじん チンゲンサイ | | たんぱく質 | 27.1 g |
| ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ボネルギー 689 kcal というにゅう ではん ではん でつかさいのカレー じゃがいも こめこ あげあぶら かぶら ラード ぶたにく でんじん トマト ではんにく しょうが たんぱく質 20.5 g でんじく しょうが でんじく しょうが おぶら かかんシャーベット さとう みずあめ さゅうにゅう さゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう ボールコーン 食塩相当量 2.0 g カルシウム 355 mg エネルギー 629 kcal 脂質 20.7 g カルシウム 355 mg | | ごまずあえ | さとう | | | | こまつな | | 脂質 | 17.0 g |
| ではん こめ エネルギー 689 kcai | | すいか | | | | | | すいか | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 22 日(火) なつやさいのカレー じゃがいも こめこ さとう でんぷん あぶら ラード ぶたにく レバーいりウインナー ぶたにく にんじん トマト ズッキーニ にんにく しょうが にんぱく質 20.5 g ひじきサラダ みかんシャーベット さとう みずあめ ぎゅうにゅう あぶら りじき ボールコーン 指質 20.9 g ごゅうにゅう エネルギー 629 kcal 脂質 20.7 g カルシウム 355 mg | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| なつやさいのカレー | | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 689 kcal |
| (火) ひじきサラダ あぶら ひじき キャペツ きゅうり ホールコーン 脂質 20.9 g みかんシャーベット きゅうにゅう さとう みずあめ きゅうにゅう みかん 食塩相当量 2.0 g ごゅうにゅう ぎゅうにゅう 355 mg | 22 | なつやさいのカレー | | | | | にんじん トマト | ズッキーニ にんにく しょうが | たんぱく質 | 20.5 g |
| ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう コースカ (ロップ (ロップ (ロップ (ロップ (ロップ (ロップ (ロップ (ロップ | | ひじきサラダ | | あぶら | | ひじき | | | 脂質 | 20.9 g |
| | | みかんシャーベット | さとう みずあめ | | | | | みかん | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 日あたりの平均 エネルギー 629 kcal 脂質 20.7 g カルシウム 355 mg | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | − E | Bあたりの平均 エネルギ | - 629 kcai | | | | 355 mg | | | |



きゅうしょくこんだて よていひょう 🥦



| \Box | 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 | |
|----------------|--------------------|-----------------------|------------|-----------------|--------|----------------|--|-------|----------|
| (曜) | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビ | タミン | 不良巡 | |
| 28日(木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 645 kcal |
| | チキンカレー | じゃがいも こめこ さとう でんぷん | あぶら ラード | とりにく | | にんじん | たまねぎ にんにく グリンピース しょうが | たんぱく質 | 20.2 g |
| | ふくじんづけ | さとう | | | | にんじん しそのは | だいこん なす れんこん しょうが | 脂質 | 14.6 g |
| | フルーツカクテル | さとう | | | | | みかんかん ももかん パインかん ぶどうかじゅう なしかじゅう | 食塩相当量 | 1.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 618 kcal |
| 29 日 (金) | いかだんごじる | でんぷん さとう | | いか たら みそ とうふ | | にんじん こまつな | たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん しょうが | たんぱく質 | 25.3 g |
| | なつやさいと くるまふのあげに | でんぷん くるまふ さとう | あげあぶら | とりにく | | かぼちゃ | なす えだまめ | 脂質 | 18.0 g |
| | れいとうみかん | | | | | | みかん | 食塩相当量 | 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |