7月 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		
1日(火)	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
	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日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	とんじる	じゃがいも		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
	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 22.9 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	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			
3日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 619 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 24.9 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 17.5 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			
4日(金)	もろこしごはん	こめ	ごま				とうもろこし	エネルギー 603 kcal
	もずくいりかきたまじる			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
	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	さとう					パイン	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日(月)	ソフトめん	こむぎこ						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
	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 641 kcal
	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
	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						キャベツ　きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(水)	マーボーどん（ごはん）	こめ						エネルギー 579 kcal
	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		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 25.9 g
	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
10日(木)	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						きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日(金)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー 602 kcal
	たまねぎとたまごの みそしる			たまご　みそ なまあげ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質 23.6 g
	じゃがいもの カレーきんぴら	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 つきこんにゃく	脂質 21.2 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

7月 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		
14日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	トマトのごまみそしる	じゃがいも	ねりごま	とうふ　みそ		こまつな　トマト	たまねぎ　ズッキーニ	たんぱく質 24.1 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 17.1 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	きりぼししだいこん キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう			
15日(火)	ハヤシライス（ごはん）	こめ						エネルギー 674 kcal
	ハヤシライス （ハヤシソース）	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 レンズまめ	こなチーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく マッシュルーム	エネルギー 674 kcal
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり あまなつかん	たんぱく質 22.7 g
	とうもろこし						とうもろこし	脂質 19.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
16日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	あじつけのり	さとう			のり			たんぱく質 23.1 g
	にくすい			ぎゅうにく　とうふ たまご　あぶらあげ かまぼこ		きょうな　にんじん	ねぎ	脂質 25.8 g
	おこのみやき	こむぎこ　こめこ でんぷん　さとう	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
	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	
	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 608 kcal
	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
	にぎすのなんばんづけ	でんぷん　さとう	あげあぶら ごまあぶら		ニギス		しょうが　ねぎ	脂質 17.7 g
	だいずのいそに	さとう	あぶら	さつまあげ　だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	れいとうみかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日(金)	ちゅうかどん（ごはん）	こめ						エネルギー 597 kcal
	ちゅうかどん （はっぽうさい）	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて　ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ　はくさい たまねぎ　きくらげ	たんぱく質 27.1 g
	ごまずあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	脂質 17.0 g
	すいか						すいか	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 689 kcal
	なつやさいのカレー	じゃがいも　こめこ さとう　でんぷん	あげあぶら あぶら　ラード	レバーいりウインナー ぶたにく		にんじん　トマト	なす　たまねぎ ズッキーニ にんにく　しょうが	たんぱく質 20.5 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ　きゅうり ホールコーン	脂質 20.9 g
	みかんシャーベット	さとう　みずあめ					みかん	食塩相当量 2.0 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	629 kcal	脂質	20.7 g	カルシウム	355 mg	
たんぱく質	24.8 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.5 mg	

8月 きゅうしょくこんだて　よていひょう

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		
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			
29日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
	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			

☆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。