



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 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 24.9 g
	ちくわのいそべあげ	でんぷん こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり			脂質 20.4 g
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり たくあん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (木)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		あおな		エネルギー 567 kcal
	とりごぼうじる			とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 24.6 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも			脂質 15.2 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり	食塩相当量 2.5 g
	ジョア プレーン	さとう			だっしふんにゅう			
3 日 (金)	ひきにくビビンバ (ごはん)	こめ						エネルギー 588 kcal
	ひきにくビビンバ (にくのぐ)	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく だいずミート			にんにく きくらげ	たんぱく質 22.3 g
	ひきにくビビンバ (ナムル)	さとう	ごまあぶら ごま			ほうれんそう	もやし ねぎ	脂質 17.4 g
	だいこんとほたてのスープ	はるさめ		ほたて		こまつな にんじん	だいこん	食塩相当量 1.9 g
	れいとうパイন	さとう					パイン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (月)	くりいりごもくごはん	こめ さとう	くり あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース	エネルギー 640 kcal
	じゅうごやじる	パンこ でんぷん さとう		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 22.4 g
	さといもコロッケ	さといも さとう じゃがいも パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく			ねぎ	脂質 27.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう	キャベツ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 635 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 30.2 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	すりごま ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質 23.7 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.7 g
	チーズ				チーズ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (水)	パイナップン	こむぎこ さとう	ショートニング		だしふんにゅう		パイン	エネルギー 576 kcal
	たまごとチンゲンサイのスープ			たまご とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ たまねぎ	たんぱく質 23.9 g
	さけメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	さけ たら			たまねぎ	脂質 24.7 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 673 kcal
	あじつけのり	さとう みずあめ			のり			たんぱく質 23.8 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 22.7 g
	だいずとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぷん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいず				食塩相当量 1.7 g
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ でんぷん					ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	ふりかけ (のり)	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 25.0 g
	のっぺいじる	さといも		とりにく		にんじん はねぎ	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく	脂質 20.1 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	あじ				食塩相当量 2.1 g
	きくびたし					ほうれんそう	きく もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (水)	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	エネルギー 619 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	ねぎ	たんぱく質 24.1 g
	だいずコロッケ	じゃがいも さとう でんぷん パンこ	あぶら	だいず				脂質 25.1 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 630 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質 23.9 g
	さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ			しょうが	脂質 22.5 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 2.3 g
	なし						なし	
	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		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		
17 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
	すき焼き	さとう	あぶら	ぶたにく やきどうふ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ はくさい しらたき	たんぱく質 30.2 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 25.0 g
	ごますあえ(ツナいり)	さとう	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (月)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 678 kcal
	ミートソース	こめこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	たんぱく質 28.2 g
	ハムサラダ		あぶら	チキンハム			キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 24.4 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (火)	ごまいりさつまいもごはん	こめ さつまいも	ごま					エネルギー 573 kcal
	だいこんのみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質 25.1 g
	いりどうふ(たまごいり)	さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ つきこんにゃく	脂質 20.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
22 日 (水)	マーボーどん(ごはん)	こめ						エネルギー 630 kcal
	マーボーどん(マーボーどうふ)	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいすミート みそ		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 27.4 g
	もやし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			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	脂質 21.4 g
	りんご						りんご	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 644 kcal
	たまごスープ	でんぶん		とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.6 g
	ヤンニョムチキン	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			にんにく	脂質 21.3 g
	こまつなのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
	みかんゼリー	さとう					みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく だいすミート		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	たんぱく質 25.5 g
	アーモンドいり ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 21.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
28 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぶん	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	たんぱく質 22.3 g
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ	ごまあぶら 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 17.7 g
	ふうみづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	もずくスープ			とうふ	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	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 20.4 g
	じゃがいものきんぴら	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	ごぼう 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			
30 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 561 kcal
	やさしいる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 24.0 g
	しろみずかなのたつたあげ	でんぶん	あぶら	たら				脂質 17.7 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			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
31 日 (金)	コーンピラフ	こめ	あぶら	カットウインナー		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 688 kcal
	かぼちゃハンバーグの ケチャップに	さとう でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく だいす		かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 25.4 g
	パンプキンポタージュ	じゃがいも こめこ	あぶら バター	とうにゅう	こなチーズ	かぼちゃ ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ セロリー	脂質 23.4 g
	ハロウィンデザート	さとう でんぶん	あぶら				クランベリー いちご ブルーベリー	食塩相当量 2.6 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 623 kcal	脂質 21.6 g	カルシウム 386 mg				
		たんぱく質 25.4 g	食塩相当量 2.2 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。