



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		
4 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 658 kcal
	のりふりかけ			かつおぶし	のり			たんぱく質 23.1 g
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン	脂質 25.3 g
	あげシューマイ	パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが	食塩相当量 2.4 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら アーモンド	ロースハム		にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 649 kcal
	あぶらあげとはくさいの みそしる			あぶらあげ みそ うちまめ		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質 23.6 g
	ソースカツ (こめパンこ)	こめパンこ でんぶん さとう	あぶら	とりにく				脂質 23.4 g
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		プレーンヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 643 kcal
	ポークカレー	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		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 20.0 g
	ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト		みかん パイン もも	脂質 17.5 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (金)	マーボーどん (ごはん)	こめ						エネルギー 589 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 だいずミート 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 26.5 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 19.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
10 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ	たんぱく質 28.0 g
	ぶたにくとれんこんの くろずいため	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	脂質 20.0 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	食塩相当量 2.5 g
	かんそうこざかな	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (火)	おはなし給食 おだんごスープ							
	きなこあげパン (こめこパン)	こめこ こむぎ さとう	ショートニング あぶら	きなこ	だっしふんにゅう			エネルギー 627 kcal
	おだんごスープ	でんぶん じゃがいも		ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ しょうが	たんぱく質 28.0 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 31.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
12 日 (水)	ちゅうかどん (ごはん)	こめ						エネルギー 648 kcal
	ちゅうかどん (うずらたまごいり はっぼうさい)	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あさり いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	たんぱく質 26.4 g
	さつまいもとだいずの あげに	さつまいも でんぶん さとう	あぶら	だいず				脂質 21.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
13 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ みそ うちまめ			はくさい ねぎ	たんぱく質 23.8 g
	さんまのしょうがに	さとう みずあめ でんぶん		さんま			しょうが	脂質 19.2 g
	ごしきづけ		ごま		こんぶ	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ	食塩相当量 2.0 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (金)	おはなし給食 ゆうすげ村の小さな旅館							
	ごはん	こめ						エネルギー 632 kcal
	だいこんじる	でんぶん さとう		なまあげ うちまめ かまぼこ みそ		こまつな かぼちゃ	だいこん	たんぱく質 25.6 g
	ゆずおろしハンバーグ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ だいこん ゆず	脂質 25.6 g
	だいこんとわかめのサラダ		ごま あぶら		わかめ		だいこん きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.4 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。



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 (月)	おはなし給食 つるばら村のレストラン							
	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー 640 kcal
	きのこじる			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ なめこ しいたけ まいたけ	たんぱく質 23.0 g
	やきぐりコロッケ	じゃがいも さとう さつまいも パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん	くり あぶら					脂質 17.9 g
	えのきいりひたし	さとう				ほうれんそう	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.0 g
	ルレクチェゼリー	さとう					ルレクチェ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 585 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質 26.5 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 14.9 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (水)	キラッと新潟米 ☆地場もん献立							
	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	じばもんじまんじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく	たんぱく質 20.2 g
	くるまふのあげに	くるまふ でんぶん さとう	あぶら					脂質 19.2 g
	かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	食塩相当量 1.9 g
20 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	うすらたまごいり だいこんのオスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質 22.2 g
	あげぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 23.4 g
	もやしのナムル	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 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal
	すましじる	でんぶん さとう		とうふ かまぼこ		きょうな かぼちゃ	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.3 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 18.8 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.5 g
	りんご						りんご	
25 日 (火)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 587 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ (ルウ)	バター (ルウ) あぶら	とりにく ショルダーベーコン 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	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 23.2 g
	アーモンドいり くきわかめのサラダ		アーモンド あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 15.6 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
26 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 682 kcal
	みそワタンスープ	わんたん	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 29.0 g
	だいずととりにくの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質 25.8 g
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量 2.1 g
27 日 (木)	キラッと新潟米 ☆地場もん献立							
	ごはん	こめ						エネルギー 568 kcal
	じばもんきのこ たっぶりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらたけ まいたけ えのきたけ	たんぱく質 25.1 g
	しろみざかなの なしソースかけ	でんぶん さとう	あぶら	たら			なし たまねぎ	脂質 17.0 g
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	食塩相当量 2.1 g
28 日 (金)	きんぴらどん (ごはん)	こめ						エネルギー 622 kcal
	きんぴらどん (きんぴら)	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 23.2 g
	にらたまごスープ	でんぶん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	脂質 19.8 g
	とうにゅう プリンタルト	さとう こめこ でんぶん	ショートニング あぶら	とうにゅう だいず				食塩相当量 2.1 g
	セレクト デザート いちごクレープ	さとう こめこ みずあめ でんぶん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご レモン	
	みかんゼリー	さとう でんぶん					みかん	
一日あたりの平均	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 370 mg 鉄 3.4 mg							