

ま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	んじん ンゲンサイ んじん まつな	うしをととのえる タミン クリームコーン たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ はくさい	栄養 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	658 kcal 23.1 g 25.3 g 2.4 g 649 kcal 23.6 g
(曜) たんすいかぶつ としつ たんはくしつ むきしつ むきしつ むきしつ だんすいかぶつ としつ たんはくしつ むきしつ むきしつ むきしつ むきしつ むきしつ むきしつ むきしつ むき	んじん ンゲンサイ んじん まつな	クリームコーン たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	658 kcal 23.1 g 25.3 g 2.4 g
ではん でありかけ でんぶん でまあぶら たまご とうふ にん	ンゲンサイ んじん まつな	たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ はくさい	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	23.1 g 25.3 g 2.4 g 649 kcal
のりふりかけ	ンゲンサイ んじん まつな	たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ はくさい	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	25.3 g 2.4 g 649 kcal
4 日 (火) 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 チン 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 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 ロースハム にん あぶらあげとはくさいの みそしる ソースカツ (こめパンこ でんぶん さとう あぶら とりにく ポテトサラダ じゃがいも フンエッグマヨネース ブレーンヨーグルト にん ぎゅうにゅう ごはん こめ おぶら たんごん さとう おぶら とりにく ポテトサラダ じゃがいも フンエッグマヨネース ブレーンヨーグルト にん ぎゅうにゅう ごはん こめ	ンゲンサイ んじん まつな	たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ はくさい	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	25.3 g 2.4 g 649 kcal
4 日 (火) あげシューマイ パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ あぶら ぶたにく 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 あぶらあげとはくさいの みそしる ソースカツ (こめパンこ でんぷん さとう あぶら とりにく ポテトサラダ じゃがいも フンエッグマヨネーズ ブレーンヨーグルト にん ぎゅうにゅう ごはん こめ あぶらあげ みそ うちまめ プレーンコーグルト にん でゅうにゅう ごはん こめ ごもん こめ ボークカレー しゃがいも フンエッグマヨネーズ ブレーンヨーグルト にん がっうにゅう ごはん こめ こめ こ ちゃがいも こめこ ちゃぶら ラード ぶたにく	ンゲンサイ んじん まつな	たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ はくさい	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	2.4 g
(火) あげシューマイ こむぎこ みずあめ あぶら ぶたにく アーモンドいり シャキシャキサラダ じゃがいも ロースハム にん ぎゅうにゅう ごはん 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 ソースカツ (こめパンこ) でんぶん さとう ボテトサラダ じゃがいも フンエッグマヨネース プレーンヨーグルトにんぎゅうにゅう ごはん ごはん ボークカレー じゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく ごたにく にん	かじん まつな	きゅうり	エネルギー たんぱく質	649 kcal
アーモンドいり じゃがいも あぶら アーモンド ロースハム にん ぎゅうにゅう ではん あぶらあげとはくさいの みそ うちまめ フースカツ (こめパンこ でんぶん さとう あぶら まのうにゅう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんがいも フンエッグマヨネーズ ブレーンヨーグルト にん ぎゅうにゅう ではん でもがいも こめ でもがいも でもがいも こめ でもがいも でもがいも こめ でもがいも	かじん まつな	きゅうり	エネルギー たんぱく質	649 kcal
シャキシャキサラダ しゃがいも アーモンド ロースハム にん ぎゅうにゅう さはん まゅうにゅう こま の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 ソースカツ (こめパンこでんぷん さとうでんぷん さとうでんぷん さとうでんぷん さとうだっちゅうにゅう あぶら フレーンヨーグルト にんきゅうにゅう ごはん ボークカレー じゃがいもこめこ あぶら コード ぶたにく ごたにく	まつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質	
ぎゅうにゅう			たんぱく質	
ごはん こめ 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 ソースカツ (こめパンこ) でんぷん さとう あぶら とりにく ポテトサラダ じゃがいも フンエッグマヨネーズ ブレーンヨーグルト にんぎゅうにゅう ざゅうにゅう ごはん こめ ボークカレー			たんぱく質	
あぶらあげとはくさいの			たんぱく質	
5日(水) カそしる うちまめ こめパンこでんぷん さとう あぶら とりにく ポテトサラダ じゃがいも フンエッグマヨネーズ ブレーンヨーグルトにんぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごはん こめ ボークカレー じゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく				23.6 g
日(水) ソースカツ(こめパンこ) でんぷん さとう あぶら とりにく ポテトサラダ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ブレーンヨーグルト にんぎゅうにゅう ざゅうにゅう ごはん こめ じゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく	んじん	きゅうり たまねぎ	影質	
(水) プースカッ (こめハフこ) でんぷん さとう めいら こりにく ポテトサラダ じゃがいも ノンエッグマヨネース プレーンヨーグルト にん ぎゅうにゅう ごはん こめ しゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく	んじん	きゅうり たまねぎ		00.4
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごはん こめ しゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく にん	んじん	きゅうり たまねぎ	加臭	23.4 g
ではん こめ じゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく にん			食塩相当量	2.0 g
ポークカレー じゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく にん				
ポークカレー じゃがいも こめこ あぶら ラード ぶたにく にん			エネルギー	643 kcal
		 たまねぎ		
		グリンピース	たんぱく質	20.0 g
		にんにく しょうが	DL 65	
(木) ヨーグルトあえ プレーンヨーグルト		みかん パイン もも だいこん なす	脂質	17.5 g
ふくじんづけ さとう にん	んじん しそ	たいこん 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				
マーボーどん(ごはん) こめ			エネルギー	589 kcal
フラーボーどん	;	ねぎ にんにく		
フ マーボーどん 日 (マーボーどうふ) さとう でんぷん あぶら だいずミート みそ にら		しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質	26.5 g
		<u>さくらけ</u> キャベツ きゅうり	脂質	19.5 g
5,65,755	70070	+777 BWJ0		
ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
ごはん こめ			エネルギー	606 kcal
たまごともずくのスープ でんぷん たまご とうふ おきなわもずく		ねぎ	たんぱく質	28.0 g
$ (v_i) \rangle = (v_i) \rangle $	んじん やいんげん	れんこん ぶなしめじ	脂質	20.0 g
		<i>はく</i> ナい	<u> </u>	0.5
(月) 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				
おはなし によって おだんごスープ	プ			
キホニ ホげパン しゅっ しゃま シューレーンパー				
11 (こめこパン) こめこ このさ フェートーング きなこ だっしふんにゅう あぶら			エネルギー	627 kcal
日おだんデスープでんぷん。 ぶたにく にん	んじん パセリ ニ		たんぱく質	28.0 g
(W)	70070 7129		707010 (9	
プログログログログ あぶら カボラ アーモンド カボラ アーモンド	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
ちゅうかどん(ごはん) こめ			エネルギー	648 kcal
			エベルギー	046 KCal
ちゅうかどん 12 (うずらたまごいり でんぷん あぶら ぶたにく あさり にん チェ	んじん	たまねぎ たけのこ	たんぱく質	26.4 g
12 くりゅうたまご C70/3/7/1 ごまあぶら いか うずらたまご チン	ンゲンサイ	はくさい きくらげ	727010. 134	20.1 8
(クk) さつまいもとだいずの さつまいも				04.0
あげに さりまいも 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
ごはん こめ			エネルギー	602 kcal
けくさいのコスレス さといま あぶらあげ みそ		 はくさい ねぎ	たんぱく質	23.8 g
プラムの プラスの				
13 さんまのしょうがに さとう みずあめ さんま		しょうが	脂質	19.2 g
	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		ナャヘジ みかん		
<i>あかれ</i> ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	- "	· / / / / / / / / / / / / / / / / / / /		
	0.5.4		<u> </u>	
おはなし豁後 🍑 ゆうすげがのがされ	な旅館			
ごはん こめ			エネルギー	632 kcal
1.4 だいこんじろ でんぷん さとう なまあげ うちまめ こま	まつた かぼたょ	だいこん	たんぱく質	
T4	まつな かぼちゃ)		/こ/ いる〜貝	25.6 g
(金) ゆずおろしハンバーグ さとう でんぷん 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 きゅうり	今振わい見	0.4
だいこんとわかめのサラダ ごま あぶら わかめ		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。



ま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

(a)		700			0.01	-06			丁仏
	こんだて	エネルギーたんすいかぶつ	-のもと ししつ	からだを たんぱくしつ	つくる むきしつ		うしをととのえる	栄養 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	養価
(曜)		12709 0 13.131 2	l	.					
	(Aマミピ/	-+1+	ಸವನ	: し給食 Time Time Time Time Time Time Time Time	つるばら 村のし	/ストラン リ			040.1
17 日 (月)	ゆでうどん	こむぎこ		とりにく			ねぎ なめこ	エネルギー	640 kca
	きのこじる			あぶらあげ		にんじん こまつな	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 でんぷん	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				
(火)	ごはん	こめ						エネルギー	585 kca
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	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		0 2 3 3 3		
				キラッと新潟米					
	~*//			サイプッと和海木	☆地場でん骸♪			I	0.10.1
	ごはん	こめ	<u> </u>	とうふ ぶたにく	<u> </u>	1-1 10 1	ねぎ ごぼう だいこん	エネルギー	619 kca
	じばもんじまんじる	さつまいも		みそ		にんじん	つきこんにゃく	たんぱく質	20.2 g
(水)	くるまふのあげに	くるまふ でんぷん 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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		<i>.</i>		
	ごはん	こめ						エネルギー	620 kca
	うずらたまごいり	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん	だいこん きくらげ	たんぱく質	22,2 g
	だいこんのオイスターソースに	でんぷん きとう	ļ	うずらたまご		チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ		
(木)	あげぎょうざ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず		にら	しょうが	脂質	23.4 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら		ぎゅうにゅう	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 ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			エネルギー	592 kca
	すましじる	でんぷん 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
21	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質	18.8 g
H	わかめあえ	みずあめ	<u> </u>		わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.5 g
(312)	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25	カレーあじごはん	こめ	あぶら	-101-1				エネルギー	587 kca
	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
(火)	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
	ごはん	こめ						エネルギー	682 kca
26	みそワンタンスープ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	29.0 g
\Box	だいずととりにくの	でんぷん さとう	あぶら	だいず とりにく			しょうが	脂質	25.8 g
(水)	アーモンドがらめ		アーモンド			1= (1) (
	そくせきづけ ぎゅうにゅう		<u> </u>		ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量	2.1 g
				にいがたまい	<u> </u>			!	
-	~*/ /			キラッと新潟米	☆地場もん献∑ :	i 🚇 🚇	Γ	I	
	ごはん	こめ					だいこん ねぎ	エネルギー	568 kca
	じばもんきのこ たっぷりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	ひらたけ まいたけ えのきたけ	たんぱく質	25.1 g
(木)	しろみざかなの なしソースかけ	でんぷん 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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日(金)	きんぴらどん (ごはん)	こめ						エネルギー	622 kca
	きんぴらどん (きんぴら)	さとう でんぷん	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	でんぷん		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	さとう こめこ でんぷん	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	サ .でこ	とうにゅう だいず	<u>. </u>		いちご レモン		
	みかんゼリー	みずあめ でんぷん さとう でんぷん	ر الدرد	- J - J - J - CV 19	<u>i</u>		みかん		
	<i></i> <i></i> ぎゅうにゅう	CCJ CNISIN	<u> </u>		ぎゅうにゅう		U.S.I.S.T.U		
ľ	C (1) /1/ (1) /		i	Ī.	ニッフロツフ	Ī	i e	1	
	おたりの平均	- 620 kca	l 脂質	20.8 g	カルシウ <i>L</i>	370 mg	•	•	