



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 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 642 kcal
	のっぺいじる	さといも		とりにく		にんじん きょうな	ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 23.0 g
	ぶりたれかつ	こめパンこ さとう でんぶん	あぶら	ぶり				脂質 22.8 g
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal
	うすらたまごいり みそおでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	たんぱく質 24.8 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	たくあん	脂質 19.1 g
	りんご						りんご	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (水)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 591 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし	たんぱく質 25.0 g
	とりにくとさつまいものあげに	でんぶん さとう さつまいも	あぶら	とりにく だいず		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	脂質 18.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
4 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 621 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 たけのこ にんにく しょうが	たんぱく質 22.9 g
	はるまき	さとう こむぎこ こめこ でんぶん	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 18.7 g
	ごまちゅうかサラダ	さとう	ねりごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 640 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ		こまつな	はくさい	たんぱく質 27.8 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 24.4 g
	いりとうふ（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 さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ つきこんにゃく	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 615 kcal
	あじつけのり	さとう みずあめ			のり			たんぱく質 24.7 g
	にくだんごとはくさい のスープ	でんぶん		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 19.7 g
	いかカツ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	いか				食塩相当量 2.1 g
	ふうみづけ	さとう	ごま			にんじん しそ	キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん しょうが	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 684 kcal
	だいこんとなまあげの みそしる			なまあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 29.2 g
	さばのごまあげ	でんぶん	ごま あぶら	さば			しょうが	脂質 29.4 g
	やさいのきんぴら	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 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 602 kcal
	とりにくとあさりの 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 あさり 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	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 20.4 g
	アーモンドいりツナサラダ		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 15.9 g
	りんごジュース						りんご	食塩相当量 1.6 g



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		
11 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
	うすらのたまごいり とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご あさり とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 24.9 g
	はるさめときゅうりの あますあえ	はるさめ さとう			わかめ		みかん きゅうり	脂質 19.4 g
	ぶどうゼリー	さとう みずあめ					ぶどう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal
	とみじる	さといも いたふ		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ねぎ ごぼう きくらげ しらたき	たんぱく質 24.9 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 24.6 g
	ごまあえ	さとう	ねりごま すりごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (月)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー 640 kcal
	カレーなんばんじる	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 26.1 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				脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
16 日 (火)	とりそぼろごはん	こめ さとう		とりにく だいずミート			しょうが グリーンピース	エネルギー 643 kcal
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.6 g
	えびシューマイ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	さかなすりみ えび だいず			たまねぎ キャベツ	脂質 22.7 g
	ごまいりはくさいの ピリからづけ		ごま ごまあぶら				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 2.3 g
	さつまいもとくりの こめこタルト	さつまいも さとう こめこ でんぷん	ショートニング くり あぶら	とうにゅう			とうもろこし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 587 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	たまねぎ しらたき グリーンピース	たんぱく質 22.5 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 15.9 g
	ごしきづけ				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 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 653 kcal
	うどんじる	うどん		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質 20.7 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら			かぼちゃ	たまねぎ	脂質 20.9 g
	ひじきのいために	さとう	あぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん しらたき	食塩相当量 2.1 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 648 kcal
	キーマカレー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	あぶら ラード	ぶたにく だいずミート		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	たんぱく質 21.2 g
	ゆずドレッシングサラダ (ごま・チーズいり)	さとう	あぶら ごま	ツナ	チーズ かんでん		はくさい きゅうり ゆず こんにゃく	脂質 20.2 g
	クリスマスカップデザート	さとう みずあめ でんぷん		とうにゅう	かんでん		いちご	食塩相当量 2.5 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 20.8 g	たんぱく質 24.3 g	カルシウム 362 mg	鉄 3.3 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。