



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		からだのちゅうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
8 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 676 kcal
	ビーフカレー	じゃがいも こめこさとう でんぶん	あぶら ラード	きゅうにく レバーいりワインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	たんぱく質 20.2 g
	ヨーグルトあえ				フレーンヨーグルト		みかん パイン もも ルレクチエ	脂質 20.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g
9 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 624 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも もち粉 (もちこ)		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ つきこんにゅく はくさい にんにく しょうが	たんぱく質 28.1 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぶん	あぶら	たら				脂質 23.0 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	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			
14 日 (水)	よこわりまるパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 687 kcal
	てりやきチキン	パンこ さとう でんぶん	あぶら	とりにく だいす			たまねぎ しょうが	たんぱく質 26.2 g
	ふゅやさいのスープに			フランクフルト		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリー マッシュルーム	脂質 31.2 g
	さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ		フレーンヨーグルト		きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 635 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ	たんぱく質 22.2 g
	あつあげのごまだれかけ	こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま すりごま	あつあげ				脂質 23.5 g
	じゃこあえ		ごまあぶら		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	食塩相当量 1.7 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう でんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 583 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 27.1 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.9 g
	そくせきづけ				くきわかめ		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			
20 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	たまごとなめこのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな	なめこ ねぎ	たんぱく質 22.7 g
	てづくりわかめふりかけ	さとう	あぶら ごま		わかめ しらすぼし			脂質 19.7 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 つきこんにゅく	食塩相当量 1.7 g
	ぽんかん						ぽんかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	かしわじる	さつまいも		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゅく	たんぱく質 26.2 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ			脂質 21.9 g
	ごまいりきりざい	さとう	ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん	食塩相当量 1.9 g
	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	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
22 日 (木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 604 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 マッシュルーム	たんぱく質 22.7 g
	ハムとブロッコリーの サラダ		あぶら	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ	脂質 14.1 g
	みかんジュース						みかん	食塩相当量 1.8 g
23 日 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 593 kcal
	どさんこじる		あぶら バター	ぶたにく なると みそ	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ ホールコーン ににく メンマ	たんぱく質 25.1 g
	ちゅうかふうごまづあえ	さとう	ねりごま	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ しょうが ねぎ	脂質 15.8 g
	こくとうむしパン	こめこ こくとう はちみつ	あぶら					食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
26 日 (月)	なめし	こめ			かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんな	エネルギー 625 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			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 24.1 g
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	脂質 20.6 g
	とうにゅうパンナコッタ はちみつレモンソース	さとう みずあめ でんぶん はちみつ	あぶら	とうにゅう			レモン	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
27 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 577 kcal
	だいこんとあつあげの みそしる			なまあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきだけ	たんぱく質 25.2 g
	チキンカレーに	さとう		とりにく				脂質 21.3 g
	ごまあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
28 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	さけのかすじる			さけ なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 24.4 g
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 22.4 g
	とうなのひたし					とうな にんじん	もやし ホールコーン	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
29 日 (木)	マーボーどん (ごはん)	こめ						エネルギー 619 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 にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 27.0 g
	ごまいりはるさめと わかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 20.5 g
	いよかん						いよかん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						
30 日 (金)	はくさいとさといもの みそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ		ほうれんそう	はくさい	たんぱく質 23.3 g
	さばのごまケチャップ ソースかけ	でんぶん さとう	あぶら すりごま	さば				脂質 28.3 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 2.0 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 624 kcal たんぱく質 24.6 g	脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g	カルシウム 363 mg 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。