



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			
2 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー	600 kcal
	まいたけけんちんじる		さといも		とうふ		にんじん	まいたけ だいこん ねぎ ごぼう	たんぱく質	24.8 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	20.1 g
	ごまいりもやしサラダ			あぶら ごま				ホールコーン もやし きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
3 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー	617 kcal
	ミネストローネ		じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質	25.6 g
	にこみハンバーグ		でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ しょうが	脂質	18.8 g
	コーンサラダ			あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
4 日 (水)	ごもくごはん		こめ さとう	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	586 kcal
	ワントンスープ		わんたん		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質	27.0 g
	とりにくのからあげ		でんぶん	あぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質	21.8 g
	はるさめサラダ		はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし 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				
5 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー	681 kcal
	とんじる		じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	27.4 g
	たれかつ		こめパンこ でんぶん さとう	あぶら	とりにく				脂質	22.0 g
	シャキシャキサラダ		じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
6 日 (金)	フルーツこめこパン		こめこ こむぎこ さとう	ショートニング あぶら		だっしふんにゅう		レーズン パパイア クランベリー パイン	エネルギー	696 kcal
	オニオンスープ			バター	ショルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	たんぱく質	23.7 g
	パリツォーネ		こむぎこ さとう でんぶん みずあめ	あぶら	とりにく だいず			たまねぎ にんにく	脂質	24.5 g
	イタリアンサラダ		さとう	オリーブオイル あぶら	ロースハム	チーズ	ブロッコリー あかピーマン バジル	たまねぎ カリフラワー きゅうり	食塩相当量	2.7 g
	セレクト デザート	もちクリームアイス	さとう もちこめこ こなあめ でんぶん	あぶら		にゅうせいひん				
		クレープチョコ	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					
		スイートポテト	さつまいも さとう じゃがいも こめこ	ショートニング	とうにゅう だいず					
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					
9 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー	591 kcal
	のりのつくだに		みずあめ さとう でんぶん			のり			たんぱく質	20.0 g
	うずらたまごいりおでん		じゃがいも さとう		うずらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	脂質	20.0 g
	ごまネーズあえ		さとう	すりごま ノンエッグマヨネーズ			とうな にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量	2.5 g
	いよかん							いよかん		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
10 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー	644 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	27.9 g
	ししゃもフライ		パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		ししゃも			脂質	25.8 g
	くきわかめのきんぴら		さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
12 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー	673 kcal
	たらじる		じゃがいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質	25.7 g
	メンチカツ		パンこ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず			たまねぎ	脂質	26.4 g
	ごますあえ		さとう	ねりごま すりごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				

※2日（月）～6日（金）は給食週間で、6年生の献立や給食週間特別献立を実施します。詳しくは食育だよりでお知らせします。



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	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
13 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	582 kcal
	ほたていりわかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	たんばく質	24.7 g
	なまあげとぶたにくのみそいため	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質	18.0 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (月)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー	604 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	ねぎ	たんばく質	25.0 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	脂質	19.5 g
	とうなのアーモンドあえ	さとう	アーモンド			とうな にんじん	えのきたけ	食塩相当量	2.1 g
	ジョア プレーン	さとう			だっしふんにゅう				
17 日 (火)	こめこめん	こめこ こむぎこ でんぷん						エネルギー	652 kcal
	たまごとじじる	でんぷん		とりにく たまご かまぼこ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ	たんばく質	26.5 g
	さつまいものてんぷら	さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら					脂質	20.7 g
	アスパラなおひたし					アスパラな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	636 kcal
	ゆかりふりかけ	さとう				しそ		たんばく質	23.7 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	22.2 g
	だいずとさつまいものあげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	だいず				食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	608 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんばく質	22.8 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			脂質	18.1 g
	ごまいりそくせきづけ	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	食塩相当量	2.2 g
	いちご						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	591 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	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	たんばく質	28.3 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		こえび			脂質	20.8 g
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (火)	チャプチェどん(ごはん)	こめ						エネルギー	595 kcal
	チャプチェどん (チャプチェ)	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	たんばく質	22.0 g
	なめことたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		チンゲンサイ にんじん	なめこ ねぎ	脂質	17.9 g
	くだもの(かんきつ類)						くだもの(かんきつ類)	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	645 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんばく質	27.7 g
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質	25.3 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	652 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんばく質	26.6 g
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	いわし				脂質	18.4 g
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (金)	こめこナン	こむぎこ こめこ さとう	ショートニング あぶら					エネルギー	611 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 ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	たんばく質	21.4 g
	フルーツあんにくカクテル	さとう	あぶら		にゅうせいひん (あんにくとうふ) かんでん		みかん パイン もも ようなし こんにゃく	脂質	20.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.5 g
一日あたりの平均		エネルギー 631 kcal たんばく質 25.2 g	脂質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	カルシウム 370 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。