



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		
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
	ヤンニヨムチキン	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 だいす			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	グリンピース	エネルギー 586 kcal
	ワンタンスープ	わんたん		ぶたにく なると		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)	フルーツごめこパン	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 パパイヤ クランベリー パイン	エネルギー 696 kcal
	オニオングスープ		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 だいす			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	プロッコリー あかビーマン 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
	もちクリームアイス	さとう もちごめこ こなあめ でんぶん	あぶら		にゅうせいひん			
	セレクト デザート	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 だいす			
	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 だいす				
9 日 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	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 だいす			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	しつ	たんぱくしつ	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	たんぱく質 24.7 g
	なまあげとぶたにくのみそいため	さとう でんぶん	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 でんぶん			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	たんぱく質 25.0 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 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	えのきだけ	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 でんぶん						エネルギー 652 kcal
	たまごとじる	でんぶん		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	たんぱく質 26.5 g
	さつまいものてんぷら	さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら					脂質 20.7 g
	アスパラなのおひたし					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		たんぱく質 23.7 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 22.2 g
	だいす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	だいす				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
	にくじやが	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	たんぱく質 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	
20 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 591 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ふたにく		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 28.3 g
	えびのからあげ	でんぶん	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
24 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チャブチエどん (ごはん)	こめ						エネルギー 595 kcal
	チャブチエどん (チャブチエ)	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 しおが たけのこ きゅうり きくらげ	たんぱく質 22.0 g
	なめことたまごのスープ	でんぶん		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 (かんきつるい)						くだもの (かんきつるい)	食塩相当量 2.3 g
25 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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 えのきだけ	たんぱく質 27.7 g
	とりにくとだいすのアーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす 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
26 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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 ふたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 26.6 g
	いわしのかばやき	でんぶん 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
27 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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 でんぶん 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 グリンピース しょうが	たんぱく質 21.4 g
	フルーツあんにんカクテル	さとう	あぶら		にゅうせいひん (あんにんどうふ) かんてん		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	脂質 21.5 g	カルシウム 370 mg				
たんぱく質 25.2 g		食塩相当量 2.2 g	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。