

令和6年4月 こんだてひょう

給食は、いろいろな食品を組み合わせた体に良い食事です。

しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
21 (日)	ごはん(180g) かきたまじる しのだに ミックスビーンズのサラダ バナナ エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 2.5 g	ロールパン ジェノベーゼパスタ◎ さけのムニエル ポタージュ◎ ブロッコリーとたまごのサラダ りんご エネルギー 748 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 25.1 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.4 g	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) とりのからあげ◎ みそしる(あおな・コーン) いりどうふ いちごババロア エネルギー 833 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 32.8 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 2379 kcal たんぱく質 101.0 g 脂質 88.2 g 炭水化物 308.0 g 食塩相当量 9.8 g
22 (月)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・あつあげ) メヌケのなんぶやき ごもくに ふりかけ エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.6 g	ちゅうかどん(ごはん220g) わかめスープ はるキャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.5 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 3.4 g	ミニパン おちゃ エネルギー 154 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 0.4 g	ごはん(180g) ミートソースグラタン キャベツとあさりのスープ レタスとサラミのサラダ オレンジ エネルギー 745 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.1 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 62.4 g 炭水化物 358.1 g 食塩相当量 10.2 g
23 (火)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) めだまやき やさいとぶたにくのいためもの だいがくいも エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 2.9 g	コッペパン・ブルーベリージャム たらのピカタ やさいとまめのカレースープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 781 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 26.7 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 4.2 g	たいやき おちゃ エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	あおなおにぎり(80g) やきそば もりあわせサラダ フルーツミックス エネルギー 809 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 28.3 g 炭水化物 126.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 2305 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 75.2 g 炭水化物 343.5 g 食塩相当量 11.3 g
24 (水)	こくとうロールパン きのこのスープ ハムのいりたまご ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 33.6 g 炭水化物 62.7 g 食塩相当量 3.1 g	たけのこごはん(220g) かれいのてりやき みそしる(とうふ・なめこ) れんこんとかにかまのサラダ バナナ ぎゅうにゅう エネルギー 805 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 3.6 g	ジュース おちゃ エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん(180g) ステーキ ☆たんじょうかいメニュー ふかひれスープ いるどりサラダ りんご おかしバイキング◎ エネルギー 1208 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 60.0 g 炭水化物 136.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2725 kcal たんぱく質 109.2 g 脂質 117.2 g 炭水化物 332.4 g 食塩相当量 9.8 g
25 (木)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) だしまきたまごつくねやき じゃがいものいために ヤクルト エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 3.4 g	コッペパン・いちごジャム ささみフライ だいのトマトスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 852 kcal たんぱく質 46.4 g 脂質 30.1 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 4.3 g	ヨーグルトムース おちゃ エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) あじのなんばんづけ とんじる もやしとひきにくのたまごいため オレンジ エネルギー 746 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.7 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 2333 kcal たんぱく質 103.1 g 脂質 78.0 g 炭水化物 327.5 g 食塩相当量 11.3 g
26 (金)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) ウインナーソテー いんげんのごまあえ バナナ エネルギー 619 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 3.1 g	ポークカレー(ごはん220g) ほうれんそうのスープ かいそうといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 125.4 g 食塩相当量 4.2 g	カスタードケーキ おちゃ エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん(180g) さばのたつたあげ かしわじる キャベツのたくあんあえ ゴールドキウイ エネルギー 736 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 2289 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 69.9 g 炭水化物 367.1 g 食塩相当量 9.8 g
27 (土)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なっとうのにらたまあえ ジャーマンポテト パインアップルかん エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 3.0 g	チキンタツタバーガー ごぼうのスープ フライドポテト◎ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 896 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 47.7 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 4.1 g	いちごアイス おちゃ エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 0.2 g	かまあげしらすのチャーハン(ごはん180g) はるさめスープ やきぎょうざ レタスとささみのちゅうかふうサラダ フルーツゼリー エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 2320 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 88.1 g 炭水化物 322.1 g 食塩相当量 11.3 g
28 (日)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ミートボールのあまずあん はくさいのびたし あじつけのり エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.7 g	ごはん(180g) ぶりのあげおろしに けんちんじる チンゲンサイのごまあえ りんご ジョア エネルギー 833 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.3 g	サッポロポテト(パーペQあじ) おちゃ エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん(180g) ぶたにくのしょうがやき いわしのつみれじる もやしとえびのみそいため フルーチェ エネルギー 716 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 2236 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 65.9 g 炭水化物 339.0 g 食塩相当量 11.1 g
29 (月)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) チーズオムレツ コールスロー バナナ エネルギー 579 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 3.0 g	ぎゅうどん(ごはん220g) みそしる(わかめ・ふ) りっちゃんのごんきサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.6 g	せんべいとこのこのやま おちゃ エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(180g) さけのいしかりふうむしやき そぼろじる やさいとなまあげのピリからいため マンゴープリン エネルギー 725 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 2194 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 62.6 g 炭水化物 345.3 g 食塩相当量 10.0 g
30 (火)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) ハムエッグ きんぴらごぼう ふりかけ エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.7 g	こがたパン なすとベーコンのトマトパスタ あさりのスープ アスパラサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 826 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 35.1 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 3.7 g	ぼんちあげ おちゃ エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	ごはん(180g) かれいのさいきょうやき よせなべふう ほうれんそうのかりかりあえ オレンジ エネルギー 700 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2202 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 73.9 g 炭水化物 309.8 g 食塩相当量 10.9 g

エネルギー：生きるために利用するもの
たんぱく質：体をつくるもとになるもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの ◎お誕生日おめでとう(^_^) 4月にお誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。