

令和6年8月こんだてひょう

暑さに体が慣れてきましたね。屋外では、日陰など涼しい場所で過ごしましょう。

残りの夏休み、食事と水分をしっかりとって、ゆったりと楽しく暮らしましょう。

にち日	ちようしょく朝食	ちゆうしょく昼食	おやつ	ゆうしょく夕食	えいようか栄養価
21 (水)	ごはん(170g) みそしる(なす) なつとうのおろしあえ もやしとひきにくのたまごいため ヤクルト	えびレタスチャーハン(ごはん170g) とりだんごスープ マンゴープリン ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	ごはん(170g) あじのあまから とんじる やさいといかのバターじゃようゆ なし	エネルギー 2134 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 73.0 g 炭水化物 299.7 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 29.8 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.1 g	
22 (木)	ごはん(170g) みそしる(もやし) さんまのうめに やさいとぎゅうにくのカレーいため やさいジュース	ピザパンとロールパン キャベツとあさりのスープ レタスとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	ポテコ おちや	ごはん(170g) くしカツ いわしのつみれじる もりあわせサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 80.7 g 炭水化物 289.9 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 3.2 g	
23 (金)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) スコッチエッグ とりごぼうサラダ ふりかけ	ごはん(170g) しろみぎかなのピカタ かぼちゃのとうにゅうスープ アスパラとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ノアール おちや	ごはん(170g) ぎょうざとほるまき はるさめとかにかまのたまごスープ りっちゃんのごんきサラダ パイナップル	エネルギー 2132 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 66.5 g 炭水化物 326.0 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 3.7 g	
24 (土)	しよくパン(ほちみつクリーム) きのこのスープ スクランブルエッグ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) とんかつ みそしる(なめこ・ふ) もやしのごまずあえ フルーチェ	キャラメルコーン おちや	ひじきごはん(170g) かれいのにつけ すましじる(とうふ・わかめ) やさいとりのいためもの ぶどう	エネルギー 2115 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 74.9 g 炭水化物 286.8 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 696 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 30.1 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 3.9 g	
25 (日)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) キッシュ キャベツとささみのサラダ バナナ	ごはん(170g) ホキのむしやき むらくもじる ポテトサラダ ぎゅうにゅう	たこやき おちや	ゆかりおにぎり(80g) ひやしぶっかけとろろそば やさいとあつあげのピリからいため メロン	エネルギー 2156 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 59.7 g 炭水化物 339.6 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 4.4 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 4.2 g	
26 (月)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・わかめ) かにたま きりぼしだいこんのいために ヤクルト	ごはん(170g) さけのマヨネーズやき こんさいじる いんげんのごまあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ほんちあげ おちや	チキンピラフ(ごはん170g) ごぼうのスープ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	エネルギー 2138 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 73.5 g 炭水化物 309.2 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.2 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.4 g	
27 (火)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・コーン) ハムのいりたまご なすのそぼろあんかけ あじつけのり	フィッシュバーガー ズッキーニのカレースープ フライドポテト コールスロー ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちや	ビビンバふうやきにくどん(ごはん170g) とうふとわかめのスープ チョレギサラダ パイナップル	エネルギー 2261 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 92.3 g 炭水化物 297.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 39.0 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 31.3 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.2 g	
28 (水)	こくとうロールパン ポターージュ パンプキンアンサンブルエッグ アスパラとコーンのサラダ やさいジュース	チキンカレー(ごはん220g) オクラのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	ごはん(170g) かれいのふうみやき みぞれじる にくじやが ぶどう	エネルギー 2130 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 67.0 g 炭水化物 328.3 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.2 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.9 g	
29 (木)	ごはん(170g) みそしる(たまご) にくだんご きんぴらごぼう バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム えびカツ なつやすみのミネストローネ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ブリッツときなこもち おちや	ごはん(170g) あかうおのさいきょうやき かしわじる むげんピーマン フルーツミックス	エネルギー 2248 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 72.7 g 炭水化物 325.3 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.6 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 2.4 g	
30 (金)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) しのだに えだまめサラダ ヤクルト	ごはん(220g) さばのごまころもあげ とんじる きゅうりといかのすのもの ぎゅうにゅう	チョコアイス おちや	ごはん(170g) チキンソテーのメープルマスタード あおだいずポターージュ レタスとコーンのサラダ なし	エネルギー 2377 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 94.2 g 炭水化物 316.8 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 34.5 g 炭水化物 112.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 31.6 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 3.0 g	
31 (土)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ・オクラ) なつとう もやしとぶたにくのいための ヨーグルト	ごはん(170g) ピーマンのにくづめ コーンクリームスープ アスパラとハムのサラダ りんごジュース	ホットケーキ おちや	ごはん(170g) あじのなんばんづけ かきたまわかめうどんじる こまつなとちくわのあえもの ぶどう	エネルギー 2218 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 56.7 g 炭水化物 360.8 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 127.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.1 g	

えいようか 栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの
脂質：体や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

たんぱく質：体をつくるもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの