

令和6年9月 こんだてひょう

暑さが和らいできましたね。体調良く過ごせるよう、

早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかりと食べましょう。

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
1 (日)	フレンチトースト ほうれんそうとウインナーのスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	しおおにぎり (80g) やきうどん レタスとたまごのサラダ オレンジ	サッポロポテト (ベジタブル) おちゃ	ごはん (170g) さけのちゃんちゃんやき いものこじる ひじきのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 2204 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 76.7 g 炭水化物 314.6 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 696 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 34.6 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 3.2 g	
2 (月)	ごはん (170g) みそしる (こまつな・あつあげ) オムレツ アスパラベーコン バナナ	ごはん (220g) とりにくのてりやき すましじる (あごちくわ) はるさめかにかまサラダ ぎゅうにゅう	ほちみつチーズトースト おちゃ	かきあげどん (ごはん170g) いわしのつみれじる もやしのごまずあえ ぶどう	エネルギー 2252 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 68.6 g 炭水化物 345.1 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 4.3 g	
3 (火)	ごはん (170g) みそしる (とうがん) いわしのうめに ちくぜんに やさいジュース	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 キャベツといかのサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	ごはん (170g) さばのこうみやき すいとんじる だいずのかふうあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2300 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 72.8 g 炭水化物 335.5 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.2 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.0 g	
4 (水)	ごはん (170g) みそしる (さつまいも) れんこんのつくねやき きりぼしだいこんのいために あじつかけり	ごはん (220g) あかうおのにつけ みそしる (あおな・コーン) にくじゃが なし ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (170g) ミックスフライ のっぺいじる はるさめちやわんむし (えび) フルーツポンチ	エネルギー 2287 kcal たんぱく質 78.7 g 脂質 65.6 g 炭水化物 367.6 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 126.2 g 食塩相当量 3.3 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 761 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.2 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 2.9 g	
5 (木)	ごはん (170g) みそしる (なす・あつあげ) えびのいりたまご (カレーあじ) ミックスビーンズのサラダ バナナ	コッペパン・いちごジャム かわいいのムニエル キャベツのカレースープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうバーとパイのみ おちゃ	ハムとピーマンのチャーハン (ごはん170g) もやしといかのスープ もりあわせサラダ パインアップル	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 73.0 g 炭水化物 286.2 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 3.6 g	
6 (金)	ごはん (170g) みそしる (キャベツ) めだまやき かぼちやのそぼろあんかけ さけフレーク	ちゅうかどん (ごはん220g) わかめスープ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん (170g) たらのおやこマヨネーズやき すきやきふううどんじる ほうれんそうのおかかあえ ぶどう	エネルギー 2107 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 57.2 g 炭水化物 334.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 3.0 g	
7 (土)	ごはん (170g) みそしる (じゃがいも・コーン) なっとう ぎょにくソーセージのたまごいため ヤクルト	キーマカレー (ごはん170g) たまごとクルトンのサラダ にじゅっせいきなし ヨーグルト	キャラメルコーン おちゃ	ごはん (170g) さわらのあまから けんちんじる もりあわせサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 80.8 g 炭水化物 310.5 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 37.0 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 2.8 g	
8 (日)	ホットドッグ こまつなのスープ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (170g) しろみざかなのからあげあまずあん たまごとらのスープ たたききゅうりのちゅうかふう フルーチェ	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ごはん (170g) ぶたにくのしょうがやき こじる キャベツのたくあんあえ バナナ	エネルギー 2118 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 73.1 g 炭水化物 302.5 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 758 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 42.5 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.0 g	
9 (月)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・わかめ) だしまきたまご れんこんのきんぴら やさいジュース	ごはん (220g) さばのみそに みぞれじる もやしとぎゅうにくのいためもの オレンジ ぎゅうにゅう	いちごアイス おちゃ	らっきょうのピリからそぼろどん (170g) かきたまじる あおなときくらげのナムル ライチゼリー	エネルギー 2184 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 71.8 g 炭水化物 322.4 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 31.5 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 3.2 g	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	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 3.3 g	
10 (火)	ごはん (170g) みそしる (もやし) スペインふうオムレツ こまつなとささみのごまだれ バナナ	コッペパン・りんごジャム デミカツ ごぼうのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	あずきババロア おちゃ	さけのちらしずし (ごはん170g) すましじる (とうがん) にあわせ (なす) フルーツミックス	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 74.2 g 炭水化物 317.8 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 35.6 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 8.3 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 3.9 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