

令和5年10月 こんだてひょう

給食は、栄養のバランスを考えて作っています。

できるだけ、好き嫌いしないで、残さず食べてみましょう。

元気な心と体づくりの役に立つでしょう。

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
1 (日)	しよくパン(チーズ・アルヘリシヤム) ほうれんそうのスープ スクランブルエッグ stadamサラダ ぎゅうにゅう	あおなおにぎり(80g) やきうどん わかめスープ もやしときくらげのナムル りんごジュース	ハッピーターン おちゃ	ごはん(180g) メヌケのなんぶやき いなかじる なすとぶたのさっぱりいため フルーツゼリー	エネルギー 2348 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 80.9 g 炭水化物 342.8 g 食塩相当量 14.2 g
	エネルギー 787 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 37.4 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 124.7 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 3.5 g	
2 (月)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) とりつくね やさしいかのごまふうみいため あじつけのり	マーボーどん(ごはん220g) はるさめかきたまスープ チンゲンサイのごまあえ ぎゅうにゅう	カステラ おちゃ	さつまいもごはん(180g) ししやもマリネ とうがんのそぼろじる ひじきのしらあえ かき	エネルギー 2242 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 65.0 g 炭水化物 346.4 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.1 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 3.9 g	
3 (火)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) いわしのうめに いりどうふ バナナ	こがたパン たらこスパゲティ じゃがいものトマトスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	フリッツとチョコ おちゃ	ごはん(180g) ぶたにくとやさしいみそいため のっぺいじる だいちのかふうあえ りんご	エネルギー 2282 kcal たんぱく質 95.2 g 脂質 74.7 g 炭水化物 326.9 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 30.3 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.3 g	
4 (水)	ごはん(180g) かぼちゃのミルクスープ ハムのいりたまご(カレーあじ) レタスといかのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) とりのからあげ みそしる(もやし) かみかみあえ オレンジ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) しろみさかなのむしやき すいとんじる ポテトサラダ フルーツミックス	エネルギー 2368 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 72.9 g 炭水化物 367.9 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.5 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.7 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 2.9 g	
5 (木)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) グラタン やさしいぎゅうにくのオイスターいため ヤクルト	コッペパン・いちごジャム さけフライ はくさいのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	きなこもちとカントリーマーム おちゃ	てんしんはん(ごはん180g) とうふとザーサイのスープ しょうろんぼう レタスとやきぶたのちゅうかふうサラダ パインアップルかん	エネルギー 2192 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 70.7 g 炭水化物 320.8 g 食塩相当量 12.1 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 30.7 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 4.6 g	
6 (金)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) すこもりたまご ミックスビーンズのサラダ バナナ	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつとき)	メロンパン おちゃ	ごはん(180g) あかうおのさいきょうやき いものこじる ビーフンいため かき	エネルギー 2291 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 73.1 g 炭水化物 340.5 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.4 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 2.4 g	
7 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なつとうのおろしあえ ごもくに ヨーグルト	ピザパンとカレーパン キャベツとコーンのスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	おにぎり(うめとこんぶ)(160g) しのだに いわしのつみれじる ほうれんそうのごまみそあえ フルーツポンチ	エネルギー 2132 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 71.7 g 炭水化物 309.2 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 32.4 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 157 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 3.7 g	
8 (日)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) グリルチキン ひじきのいりに さけフレーク	ひきにくとねぎのチャーハン(ごはん180g)◎ えびぎょうざスープ だいこんとささみのちゅうかふうサラダ◎ オレンジ ジョア	サッポロポテト(バーベQあじ) おちゃ	ごはん(180g) コロケ きのこのスープ ブロッコリーとたまごのサラダ りんご	エネルギー 2280 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 75.2 g 炭水化物 341.7 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 27.2 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 3.8 g	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	エネルギー 828 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.0 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 2.7 g	
9 (月)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) にらたま アスパラサラダ バナナ	ごはん(180g) さわらのたつたあげ かしわじる キャベツのごまみそあえ かき ぎゅうにゅう	ガーリックトースト おちゃ	ごはんこもり(90g) しおラーメン かにシューマイ チョレギサラダ うそっことたまご	エネルギー 2423 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 78.1 g 炭水化物 369.3 g 食塩相当量 13.7 g
	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.8 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 26.9 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 137.6 g 食塩相当量 7.4 g	
10 (火)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) ベーコンエッグ れんこんのきんぴら ヤクルト	ごはん(180g) とりとやさしいトマトに あおだいずポタージュ もりあわせサラダ キウイフルーツ カルシウムウエハース	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん(180g) さけのいしかりふうむしやき すましじる(やさいつみれ) こまつなとちくわのあえもの フルーツヨーグルト	エネルギー 2182 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 65.2 g 炭水化物 334.7 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 31.6 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 2.7 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(^ ^) 10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。