

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 スタマめサラダ 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
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
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
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
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
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
7 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なっとうのおろしあえ 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
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
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 キャベツのごまずあえ 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
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：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。