

# 令和6年4月 こんだてひょう

いよいよ新学期がはじまりますね。

食事のマナーを守り、なかよく楽しく食べましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (木)	ごはん (180g) みそしる (じゃがいも・コーン) めだまやき やさいとぎゅうにくのオイスターいため ヨーグルト	おべんとう ぎゅうにく (おやつとき)	きなこもちとキットカット おちゃ	えだまめごはん (180g) さばのしおやき きつねそばじる◎ なすとあつあげのピリからいため フルーツミックス	エネルギー 2347 kcal たんぱく質 96.4 g 脂質 82.3 g 炭水化物 328.9 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 32.9 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.0 g	
12 (金)	ごはん (180g) みそしる (はくさい) クロムツのかすづけやき だいちサラダ バナナ	チキンカレー (ごはん180g) かいそうとツナのサラダ オレンジ ジョア	パンみみプディング おちゃ	ひきにくとねぎのチャーハン (ごはん180g) もやしのスープ だいこんとかにかまのサラダ パインアップルかん	エネルギー 2323 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 85.2 g 炭水化物 336.1 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.9 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 31.1 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.6 g	
13 (土)	ごはん (180g) みそしる (なめこ・ふ) なっとう れんこんのきんぴら やさいジュース	サンドウィッチ きのこのスープ メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにく	チョコパイ おちゃ	ちらしずし (ごはん180g) かれいのさいきょうやき とりだんごスープ キャベツのおかかあえ りんご	エネルギー 2310 kcal たんぱく質 104.9 g 脂質 87.0 g 炭水化物 299.5 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 46.9 g 炭水化物 72.8 g 食塩相当量 5.0 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 722 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 4.2 g	
14 (日)	ごはん (180g) みそしる (こまつな) ウィンナーのいりたまご ちくぜんに ヤクルト	ごましおおにぎり (80g) ちゃんぽん かにシューマイ あおなとあぶらあげのごまあえ ぎゅうにく	ワッフル おちゃ	ごはん (180g) オムレツ ビーフシチュー えだまめサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2336 kcal たんぱく質 96.3 g 脂質 72.3 g 炭水化物 354.9 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.9 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 30.4 g 炭水化物 128.4 g 食塩相当量 3.7 g	
15 (月)	ごはん (180g) みそしる (とうふ・わかめ) にらたま だいこんのそぼろあんかけ バナナ	おべんとう ぎゅうにく (おやつとき)	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん (180g) さわらのさいきょうやき すいとんじる あおなといかのいためもの オレンジ	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 97.8 g 脂質 71.9 g 炭水化物 349.8 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 876 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 31.8 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.5 g	
16 (火)	ごはん (180g) みそしる (なす) にくだんご いりうのはな あじつけのり	コッペパン・りんごジャム さけフライタルタルソース はくさいとコーンのスープ キャベツとささみのサラダ ぎゅうにく	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	ビビンバ (ごはん180g) チンゲンサイのスープ チョレギサラダ キウイフルーツ	エネルギー 2359 kcal たんぱく質 95.7 g 脂質 91.9 g 炭水化物 311.3 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 36.1 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 30.8 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 3.6 g	
17 (水)	こくとうロールパン かぼちゃのとうにゅうスープ スクランブルエッグ ブロッコリーといかのサラダ やさいジュース	ごはん (220g) さばのみそに けんちんじる もやしのごまずあえ パインアップルかん ぎゅうにく	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	かつどん (ごはん180g) みそしる (あさり) もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2341 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 89.6 g 炭水化物 313.1 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 26.3 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 2.7 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 823 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 34.7 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 4.7 g	
18 (木)	ごはん (180g) みそしる (だいこん・あつあげ) すごもりたまご アスパラサラダ ヤクルト	こがたパン とりとしめじのクリームスパゲティ こまつなのスープ ミモザサラダ ぎゅうにく	キャラメルコーン おちゃ	ごはん (180g) ホキのみそづけやき よしのじる あげなすのにくみそあんかけ フルーツヨーグルト	エネルギー 2302 kcal たんぱく質 87.1 g 脂質 79.9 g 炭水化物 327.0 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 34.9 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.7 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 687 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.2 g	
19 (金)	ごはん (180g) みそしる (チンゲンサイ) スペインふうオムレツ キャベツとささみのごまだれ さけフレーク	ごはん (220g) さわらのあまから もずくスープ いんげんサラダ バナナ ぎゅうにく	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん (180g) まつかぜやき おでんふう いんげんのごまみそあえ オレンジ	エネルギー 2231 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 67.1 g 炭水化物 340.7 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 87.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.0 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 2.7 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 691 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 3.2 g	
20 (土)	ごはん (180g) かしわじる なっとうのほうれんそうあえ もやしとえびのごまふうみいため ヤクルト	ごはん (180g) チンジャオロースー はるさめとかにかまのスー レタスとささみのちゅうかうサラダ ぎゅうにく	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (180g) たらのつぶマスタードやき とんこつしょうゆなべふう ひじきのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 2111 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 64.7 g 炭水化物 319.9 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.8 g 炭水化物 111.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 2.8 g	

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

◎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。