

# 令和6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 (火)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) パンキンアンサンブルエッグ はくさいとぶたにくのいために ヤクルト	こがたパン たらこスパゲティ キャベツとコーンのスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ブリッツときなこもち おちゃ	さつまいもごはん(170g) しろみざかなのむしやき ごじる あげなすのにくみそあんかけ なし	エネルギー 2135 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 76.0 g 炭水化物 298.5 g 食塩相当量 11.4 g
2 (水)	ロールパン・りんごジャム きのこのスープ 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) えびのチリソースに もずくスープ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	しおおにぎり(80g) にくわかめうどん ちくわのいそべあげ もやしときくらげのナムル フルーツゼリー	エネルギー 2344 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 80.8 g 炭水化物 330.8 g 食塩相当量 11.6 g
3 (木)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) とりつくね やさしいとえびのごまふうみいため あじつけのり	コッペパン・いちごジャム さけのクリームソースかけ はくさいのスープ レタスとコーンのサラダ りんご ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ぶたたまどん(ごはん170g) みそしる(あさり) ブロッコリーのごまあえ オレンジ	エネルギー 2146 kcal たんぱく質 97.5 g 脂質 71.8 g 炭水化物 296.7 g 食塩相当量 12.8 g
4 (金)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・コーン) すごもりたまご ミックスビーンズのサラダ バナナ	お弁当 ぎゅうにゅう(おやつするとき)	ミニパン おちゃ	ごはん(170g) あかうおのさいきょうやき おでんふう やさしいとぎゅうにくのオイスターいため フルーツミックス	エネルギー 2280 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 80.3 g 炭水化物 324.9 g 食塩相当量 8.7 g
5 (土)	ごはん(170g) 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	ホットドック ごぼうとコーンのスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	てんしんはん(ごはん170g) わかめスープ あげはるまき だいこんときさみのちゅうかふうサラダ パインアップル	エネルギー 2169 kcal たんぱく質 79.8 g 脂質 74.6 g 炭水化物 314.6 g 食塩相当量 11.8 g
6 (日)	ごはん(170g) みそしる(なす・あつあげ) さけのマヨネーズやき ひじきのいりに ヤクルト	ごはん(170g) チキンとえびのグラタン かぶのスープ ブロッコリーとハムのサラダ なし ジョア	チョコパイ おちゃ	てんどん(ごはん170g) すましじる(やさいつみれ) ほうれんそうのごまみそあえ りんご	エネルギー 2281 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 71.4 g 炭水化物 346.1 g 食塩相当量 11.0 g
7 (月)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・わかめ)◎ にらたま アスパラサラダ キャンデーチーズ	ごはん(170g) さわらのあまから かしわじる キャベツのたくあんあえ バナナ ぎゅうにゅう	いまがわやき(クリームあじ) おちゃ	ごはんこもり(90g) しおラーメン かにシューマイ チョコレギサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2317 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 73.8 g 炭水化物 350.3 g 食塩相当量 13.7 g
8 (火)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) かれないのこうみやき れんこんのきんぴら ふりかけ	コッペパン・ブルーベリージャム かぼちゃひきにくフライ あさりのチャウダー アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ごはん(170g) ハンバーグデミグラスソース◎ ごぼうとおおなのスープ ポテトサラダ りんご	エネルギー 2277 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 79.1 g 炭水化物 322.8 g 食塩相当量 10.1 g
9 (水)	こくとうロールパン ウインナーのカレースープ スペインふうオムレツ レタスときさみのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) さばのしおやき みそしる(もやし・あつあげ) ブロッコリーととりのソテー ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	あつぎりベーコンのカルボナーラ マルゲリータ ☆たんじょうかいメニュー チキンソテー オニオンスープ いろどりサラダ ラ・フランスゼリー、えらべるケーキ(おやつとき)	エネルギー 2466 kcal たんぱく質 99.5 g 脂質 114.4 g 炭水化物 277.2 g 食塩相当量 10.1 g
10 (木)	ごはん(170g) みそしる(はくさい) にくだんご いりどうふ バナナ	コッペパン・りんごジャム チキンカツ じゃがいものスープ ごぼうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	さつまいものてんぷら おちゃ	ごはん(170g) さけのいしかりふうむしやき すましじる(たまごどうふ) もやしとぶたしゃぶのごまだれ フルーツヨーグルト	エネルギー 2321 kcal たんぱく質 99.8 g 脂質 75.6 g 炭水化物 330.2 g 食塩相当量 10.5 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  
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。