

令和7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 (金)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) かにたま オクラのおかかあえ ヤクルト	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつとき)	メロンパン おちゃ	ゆかりおにぎり(80g) ひやしとろろそば◎ とりてん なすとぶたにくのみそいため オレンジ	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 97.6 g 脂質 76.4 g 炭水化物 329.4 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 30.2 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.0 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 816 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 5.0 g	
12 (土)	ごはん(170g) みそしる(はくさい) えびのいりたまご(カレーあじ) なっとう ヨーグルト	サンドウィッチ じゃがいものスープ アスパラとツナのサラダ りんご ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん(170g) さわらのあまから かすじる キャベツのたくあんあえ フルーツミックス	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 82.6 g 炭水化物 273.7 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 594 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 38.8 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 3.9 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 653 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 2.6 g	
13 (日)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) ベーコンエッグ いりうのはな バナナ	ごはん(170g) さばのごまころもあげ にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの ジョア	パンみみフディング おちゃ	ごはん(170g) やきとり むらくもじる えだまめサラダ パインアップルかん	エネルギー 2153 kcal たんぱく質 87.1 g 脂質 69.3 g 炭水化物 320.5 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 2.2 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 660 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 4.0 g	
14 (月)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ) だしまきたまご ながいものそぼろあんかけ ヤクルト	かつどん(ごはん170g) チンゲンサイのごまあえ プリン・ア・ラ・モード◎ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(170g) かれいにつけ いものこじる ほうれんそうのしらあえ オレンジ	エネルギー 2257 kcal たんぱく質 98.9 g 脂質 76.2 g 炭水化物 314.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 976 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 45.1 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.9 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 620 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 3.0 g	
15 (火)	ごはん(170g) みそしる(なす) にくだんご ブロッコリーとツナのごまだれ あじつけのり	コッペパン・りんごジャム えびカツ ミネストローネ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ドーナッツ おちゃ	ビビンバ(ごはん170g) チョレギサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2421 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 91.4 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 33.5 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 2.6 g	
16 (水)	ごはん(170g) わかめのかきたまじる あじのみそつけやき いんげんのごまあえ バナナ	チキンカレー(ごはん220g) こまつなとコーンのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん(170g) ステーキ ☆たんじょうかいメニュー ふかひれスープ いろどりサラダ りんご えらべるケーキ(おやつとき)◎	エネルギー 2503 kcal たんぱく質 97.8 g 脂質 93.0 g 炭水化物 348.4 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.1 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1112 kcal たんぱく質 43.5 g 脂質 55.4 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 3.1 g	
17 (木)	ごはん(170g) みそしる(だいこん・あつあげ) スコッチエッグ だいちサラダ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム さけのムニエル ジュリアンスープ レタスといかのサラダ ホワイトミニ ぎゅうにゅう	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	ごはん(170g) まつかぜやき はくさいとぶたにくのいために もやしのごまざる フルーツヨーグルト	エネルギー 2193 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 74.9 g 炭水化物 307.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 28.1 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 4.0 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 704 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 2.3 g	
18 (金)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) グラタン きりぼしだいこんのいために パインアップルかん	ごはん(220g) ぶたにくのしょうがやき よしのじる ほうれんそうのごまみそあえ オレンジ ぎゅうにゅう	じゃがりことカントリーマアム おちゃ	ごはん(170g) あかうおのあげおろしに じゃぶ マカロニサラダ マスカットゼリー	エネルギー 2100 kcal たんぱく質 78.5 g 脂質 56.7 g 炭水化物 338.5 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 122.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 2.5 g	
19 (土)	ごはん(170g) みそしる(もやし) ハムのいりたまご なっとうのほうれんそうあえ バナナ	ごはん(170g) たらのおやこマヨネーズやき とんこつしょうゆなべふう りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう	ブランチュールとおととつと おちゃ	ごはん(170g) チンジャオロースー はるさめとかにかまのスープ レタスとささみのちゅうかうサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2213 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 76.2 g 炭水化物 317.1 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.9 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 3.1 g	
20 (日)	こくとうロールパン あさりのスープ スペインふうオムレツ コールスロー ぎゅうにゅう	ごはん(170g) とりにくのてりやき ごじる キャベツとえびのいためにもの フルーツ やさしいジュース	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん(170g) あじのからあげあまざる ナムル ピザまん りんご	エネルギー 2133 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 69.0 g 炭水化物 310.2 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.4 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 2.5 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(^^) 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。