

# 令和5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 (火)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ・あつあげ) さけのさいきょうやき こまつなのナムル ヤクルト	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつとき)	チュロス おちゃ	うめおにぎり(60g) ひやしそば◎ かきあげ きのこのソテーサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 73.9 g 炭水化物 350.8 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 35.9 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 4.2 g	
12 (水)	フレンチトースト だいこんとウインナーのスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(190g) たらのおやこマヨネーズやき ごじる ビーフいため チョコバナナプリン	ピザまん おちゃ	ずきやきどん(ごはん190g) すましじる(えびしんじょ) キャベツのごまずあえ オレンジ	エネルギー 2264 kcal たんぱく質 107.0 g 脂質 83.1 g 炭水化物 298.0 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 32.9 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.1 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 3.5 g	
13 (木)	ごはん(190g) みそしる(じゃがいも・コーン) めだまやき あおなといかのいためもの ヨーグルト	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつとき)	たいやき おちゃ	ごはん(190g) さばのみそに こんさいじる ばんさんすう フルーツミックス	エネルギー 2202 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 63.2 g 炭水化物 344.0 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 32.6 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 3.0 g	
14 (金)	ごはん(190g) 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	ビーフカレー(ごはん190g) ごぼうとあおなのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	えびっことたけのこのさと おちゃ	ひきにくとねぎのチャーハン(ごはん190g) 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 2315 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 84.9 g 炭水化物 336.6 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 672 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 32.5 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.6 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 3.7 g	
15 (土)	ごはん(190g) みそしる(なめこ・ふ) なっとう れんこんのきんぴら やさしいジュース	サンドウィッチ きのこのスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	サラダうすやき おちゃ	ちらしずし(ごはんこもり95g) いなりずし 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 オレンジ	エネルギー 2250 kcal たんぱく質 100.2 g 脂質 80.2 g 炭水化物 302.9 g 食塩相当量 12.4 g
	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 47.4 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 2.3 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 4.0 g	
16 (日)	ごはん(190g) みそしる(こまつな) ポテトとウインナーのソテー ちくぜんに ヤクルト	ごましおおにぎり(60g) ちゃんぽん かにシューマイ こまつなとあぶらあげのごまみそあえ あんにんどうふ	パンみみプディング おちゃ	ごはん(190g) オムレツ ビーフシチュー えだまめサラダ いちごヨーグルト	エネルギー 2475 kcal たんぱく質 98.0 g 脂質 73.5 g 炭水化物 392.2 g 食塩相当量 12.4 g
	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 130.5 g 食塩相当量 4.4 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 860 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.6 g 炭水化物 127.2 g 食塩相当量 3.8 g	
17 (月)	ごはん(190g) みそしる(とうふ・わかめ) えびのいりたまご(カレーあじ) だいこんのそぼろあんかけ バナナ	ごはん(220g) あじのなんばんづけ かしわじる ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ビビンバ(ごはん190g) チンゲンサイといかのスープ チョレギサラダ キウイフルーツ	エネルギー 2383 kcal たんぱく質 102.7 g 脂質 78.2 g 炭水化物 344.3 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 648 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 3.3 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 747 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 3.6 g	
18 (火)	ごはん(190g) みそしる(なす) にくだんごとくろまめ◎ いりうのはな さけフレーク	コッペパン・いちごジャム チキンのミラノふうカツレツ はくさいとコーンのスープ キャベツとツナのサラダ 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(190g) さわらのさいきょうやき すいとんじる やさしいぎゅうにくのオイスターいため オレンジ	エネルギー 2441 kcal たんぱく質 104.1 g 脂質 80.9 g 炭水化物 346.1 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 35.2 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 4.1 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 783 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 2.8 g	
19 (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 やさしいジュース	ごはん(220g) さばのこうみやき みそしる(さつまいも) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	ドームケーキ(カスタード) おちゃ	ごはん(190g) すぶた 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ふうサラダ パインアップルかん	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 75.0 g 炭水化物 352.1 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.5 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 3.6 g	
20 (木)	ごはん(190g) 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 バナナ	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 ぎゅうにゅう	とんがりコーン おちゃ	ごはん(190g) ミックスフライ みそしる(もやし) もりあわせサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2461 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 89.5 g 炭水化物 344.6 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.0 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 43.0 g 脂質 32.0 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 27.9 g 炭水化物 126.7 g 食塩相当量 3.9 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  
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。