

令和5年4月こんだてひょう

給食は、いろいろな食品を組み合わせた体に良い食事です。

何でも食べて、元気な体をつくりましょう。

| 日 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | 栄養価 |
|-----------|---|---|---|---|--|
| 21 (金) | ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) にらたま キャベツとささみのごまだれ あじつかけり エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.2 g | ごはん(220g) あかうおのからあげあまずあん もずくスープ いんげんサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 2.9 g | はちみつチーズトースト おちゃ 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 | ごはん(190g) ハンバーグデミグラスソース コーンクリームスープ◎ レタスとたまごのサラダ オレンジ エネルギー 753 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 2.6 g | エネルギー 2322 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 74.5 g 炭水化物 345.5 g 食塩相当量 9.4 g |
| 22 (土) | ごはん(190g) 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 エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 3.5 g | かつどん(ごはん190g) みそしる(あさり)◎ もりあわせサラダ ジョア エネルギー 899 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 34.8 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 5.3 g | エクレア おちゃ エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g | ごはん(190g) 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 フルーツミックス エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 2221 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 65.4 g 炭水化物 339.5 g 食塩相当量 12.1 g |
| 23 (日) | しよくパン(バター・りんごジャム) オニオンスープ ゆでたまご だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 736 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 34.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 3.5 g | ごはん(190g) たらのつがマスタードやき とんこつしょうゆなべふう ほうれんそうのかりかりあえ やさいジュース エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 2.6 g | ベジたべる おちゃ エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g | ごはん(190g) まつかぜやき おでんふう いんげんのごまみそあえ バナナ エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 3.5 g | エネルギー 2239 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 76.5 g 炭水化物 326.7 g 食塩相当量 9.9 g |
| 24 (月) | ごはん(190g) みそしる(かぼちゃ・あつあげ) メヌケのなんぶがやき ごもくに ふりかけ エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 3.9 g | ちゅうかどん(ごはん220g) わかめスープ はるキャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.7 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 3.5 g | パイのみとおととと おちゃ エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.3 g | ごはん(190g) チキングラタン◎ だいずのトマトスープ レタスとサラミのサラダ オレンジ エネルギー 778 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 2.4 g | エネルギー 2304 kcal たんぱく質 96.5 g 脂質 68.8 g 炭水化物 356.2 g 食塩相当量 10.1 g |
| 25 (火) | ごはん(190g) みそしる(こまつな・あつあげ) めだまやき やさいとぶたにくのカレーいため だいがくいも◎ エネルギー 669 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 3.0 g | コッペパン・ブルーベリージャム さけのクリームソースかけ ジュリアンスープ アスパラといかのサラダ バナナ ぎゅうにゅう エネルギー 768 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 3.8 g | おさつスナック おちゃ エネルギー 166 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g | のりおにぎり(60g) えびてんうどん◎ ブロッコリーとりのソテー フルーツヨーグルト エネルギー 820 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 4.9 g | エネルギー 2423 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 73.4 g 炭水化物 356.3 g 食塩相当量 12.0 g |
| 26 (水) | ロールパン・いちごジャム きのこのスープ ハムのいりたまご ミックスビーンズのサラダ やさいジュース エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 33.5 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 3.8 g | たけのごごはん(220g) ハタハタのからあげ みそしる(とうふ・なめこ) れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 32.5 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 3.5 g | ジュース おちゃ 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 | ステーキどん(ごはん190g) ふかひれスープ ☆たんじょうかいメニュー ポテトサラダ マンゴープリン おかしバイキング◎(おやつするとき) エネルギー 1398 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 73.3 g 炭水化物 149.0 g 食塩相当量 3.5 g | エネルギー 2988 kcal たんぱく質 109.6 g 脂質 139.5 g 炭水化物 349.6 g 食塩相当量 10.8 g |
| 27 (木) | ごはん(190g) みそしる(はくさい) だしまきたまごつくねやき きりぼしだいこんのいために バナナ エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 3.7 g | コッペパン・りんごジャム ささみフライタルソース ほうれんそうとコーンのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 886 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 37.4 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 4.2 g | ヨーグルトムース おちゃ エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 0.3 g | ごはん(190g) かれいにつけ けんちんじる やさいとぶたにくのみそいため オレンジ エネルギー 680 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 2280 kcal たんぱく質 104.9 g 脂質 72.1 g 炭水化物 320.6 g 食塩相当量 11.3 g |
| 28 (金) | ごはん(190g) みそしる(さつまいも) ウインナーソテー いんげんのごまあえ ヤクルト エネルギー 617 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 3.5 g | ごはん(220g) さばのしおやき かすじる ナムル ぎゅうにゅう エネルギー 783 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.1 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 2.9 g | カスタードケーキ おちゃ エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g | ごはん(190g) ガリバタチキン たまごのスープ はるさめかにかまサラダ フルーツゼリー エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 115.7 g 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 2293 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 73.9 g 炭水化物 352.4 g 食塩相当量 9.2 g |
| 29 (土) | ごはん(190g) みそしる(キャベツ) なっとうのおろしあえ もやしとやきぶたのいための パインアップルかん エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.2 g | チキンタツタバーガー ウインナーのトマトスープ フライドポテト ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 997 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 54.7 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 4.5 g | きなこもちとゼリー おちゃ エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.1 g | ごはん(190g) たらのしおこうじづけやき ごじる スパゲティサラダ キウイフルーツ エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 2299 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 85.3 g 炭水化物 318.9 g 食塩相当量 11.1 g |
| 30 (日) | ごはん(190g) みそしる(なす) ミートボールのあまずあん はくさいのたくあんあえ バナナ エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.7 g | ごはん(190g) さけのメンチカツとししゃもフライ そぼろじる もりあわせサラダ ほしがたデザート ぎゅうにゅう エネルギー 858 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 30.0 g 炭水化物 127.3 g 食塩相当量 3.1 g | とうにゅうプリン おちゃ エネルギー 64 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 2.3 g 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 0.0 g | ごはん(190g) ぶたにくのしょうがやき いわしのつみれじる かいそうとツナのサラダ オレンジ エネルギー 698 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 2230 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 65.3 g 炭水化物 351.9 g 食塩相当量 9.7 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。