

令和5年10月 こんだてひょう

私たちが食べているお米もお野菜、お肉、お魚も、みんな生きていたものです。

食べものを育ててくれた農家の人、お料理を作ってくれる人、働いてくれる人、

みんなに感謝をしながら、今日もおいしくいただきます。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (水)	こくとうロールパン ごぼうとおおなのスープ スペインふうオムレツ レタスとコーンのサラダ やさしいジュース エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん (220g) さばのしおやき みそしる (なす) もやしのかふうあえ りんご ぎゅうにゅう エネルギー 798 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 2.8 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	おかかおにぎり (80g) きつねうどん えびとかぼちゃのてんぷら いんげんのごまみそあえ フルーチェ エネルギー 763 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 127.9 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 2217 kcal たんぱく質 77.8 g 脂質 73.6 g 炭水化物 325.5 g 食塩相当量 13.1 g
12 (木)	ごはん (180g) みそしる (はくさい・あつあげ) にくだんご きりほしだいこんのいために バナナ エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.5 g	コッペパン・ブルーベリージャム ししゃもフライ じゃがいものスープ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 802 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 31.4 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 3.9 g	プリン おちゃ エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	ぶたたまどん (ごはん180g) みそしる (あさり) はくさいのたくあんあえ オレンジ エネルギー 682 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 2261 kcal たんぱく質 86.9 g 脂質 76.5 g 炭水化物 326.8 g 食塩相当量 11.8 g
13 (金)	ごはん (180g) みそしる (さつまいも) いわしのみぞれに やさしいとりにくのいためのもの ヨーグルト エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 106.2 g 食塩相当量 3.2 g	らっきょうのピリからそぼろどん (220g) もずくスープ キャベツのおかかあえ パインアップルかん ぎゅうにゅう エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 3.4 g	ミニカップケーキとカントリーマーム おちゃ エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	ちらしずし (ごはん180g) たらフライ すましじる (ちくわ) あおなともやしのごまあえ かき エネルギー 732 kcal たんぱく質 45.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 2248 kcal たんぱく質 101.6 g 脂質 57.9 g 炭水化物 348.7 g 食塩相当量 11.4 g
14 (土)	フレンチトースト キャベツとコーンのスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 691 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 35.1 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 3.4 g	めだまやきカレー (ごはん180g) かいそうといかのサラダ りんごヨーグルト ふくじんづけ エネルギー 784 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.9 g	ハッピーターン おちゃ エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん (180g) あかうおのからあげあまずあん はるさめとかにかまのスープ だいこんとささみのサラダ フルーツゼリー エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 2307 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 83.4 g 炭水化物 329.7 g 食塩相当量 10.8 g
15 (日)	ごはん (180g) みそしる (もやし) なっとう ちくぜんに うめゼリー エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん (180g) ぶたにくとりにごのチーズやき コーンクリームスープ もりあわせサラダ やさしいジュース エネルギー 801 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 29.4 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 2.4 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 (180g) さわらのさいきょうやき とりにごちゃんこなべふう ほうれんそうのなたねあえ オレンジ エネルギー 713 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 2135 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 66.2 g 炭水化物 319.2 g 食塩相当量 7.7 g
16 (月)	ごはん (180g) みそしる (だいこん) えびのいりたまご ごぼうといかのサラダ あじつけのり エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん (220g) とりにくのてりやき ごじる ほうれんそうのかりかりあえ ぎゅうにゅう エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 2.5 g	スーパーカップ おちゃ エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (180g) かれいのふうみやき そうめんじる ぶたキムチ バナナ エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 120.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2220 kcal たんぱく質 93.7 g 脂質 64.1 g 炭水化物 336.6 g 食塩相当量 8.5 g
17 (火)	ごはん (180g) みそしる (チンゲンサイ) かにたま じゃがいものきんぴら ヤクルト エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.7 g	コッペパン・りんごジャム さけのクリームソースかけ きのこのスープ キャベツとコーンのサラダ かき ぎゅうにゅう エネルギー 766 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.7 g	げんじパイとキットカット おちゃ 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	ごはん (180g) ホイコーロー サンラータン かいそうとツナのサラダ あんになプリン エネルギー 828 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.0 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2382 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 82.3 g 炭水化物 338.2 g 食塩相当量 10.8 g
18 (水)	ごはん (180g) みそしる (かぼちゃ) ハムエッグ なすのそぼろあんかけ やさしいジュース エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.3 g	くりとときのこのたきこみごはん (220g) たらのしおこうじづけやき とんじる だいずサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 4.2 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	ミニチキンピラフ (ごはん90g) ◎ ピザ ☆たんじょうかいメニュー キャベツとあさりのスープ かりかりベーコンとたまごのサラダ さつまいもとりにごのかさねに ゴールドキウイ、モンブラン (おやつするとき) エネルギー 1003 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 31.8 g 炭水化物 157.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2508 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 71.3 g 炭水化物 400.5 g 食塩相当量 11.0 g
19 (木)	ごはん (180g) みそしる (とうふ・わかめ) さばのゆずみそに あおなとぶたにくのいためのもの バナナ エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.6 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 2.9 g	コッペパン・ブルーベリージャム ハンパグデミグラスソース ほうれんそうのとうにゅうスープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 793 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 27.3 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 4.4 g	かっぱえびせん おちゃ エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	ごはん (180g) おでん フランクフルト えだまめのしらあえ オレンジ エネルギー 892 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 32.4 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 2489 kcal たんぱく質 101.2 g 脂質 89.0 g 炭水化物 341.8 g 食塩相当量 13.0 g
20 (金)	ごはん (180g) みそしる (なめこ・ふ) とりのパンこやきとだしまき もやしのナムル ふりかけ エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん (220g) あじのあまから あすかなべ キャベツのゆかりあえ ぎゅうにゅう エネルギー 766 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.0 g	ハロウィンおやつ おちゃ エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 0.1 g	ビビンバ (ごはん180g) えびだんごスープ だいこんとかにかまのサラダ りんご エネルギー 809 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 36.9 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2243 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 79.3 g 炭水化物 320.9 g 食塩相当量 10.3 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 (^ ^) 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。