

令和6年5月こんだてひょう

朝食でたんぱく質（肉・魚・たまご・豆類など）をとると、
 昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠ることができます。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (土)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) なっとうとおおなのりあえ じゃがいものきんぴら ヨーグルト	ロールパン たらこスパゲティ ミネストローネ キャベツとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ブリッツときなこもち おちゃ	ごはん(180g) ぶりのてりやき ワンタンスープ えだまめのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2147 kcal たんぱく質 89.7 g 脂質 73.1 g 炭水化物 306.0 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 32.4 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 2.5 g	
12 (日)	しょくパン(はちみつクリーム) ジュリアンスープ スクランブルエッグ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	さけのちらしずし(ごはん180g) すましじる(とうふ・わかめ) やさしいのてんぷら ほうれんそうのおかかあえ フルーチェ	パニラアイス おちゃ	ごはんこもり(90g) しおラーメン むしシューマイ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ パインアップル	エネルギー 2347 kcal たんぱく質 98.5 g 脂質 80.4 g 炭水化物 333.8 g 食塩相当量 16.0 g
	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 35.0 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 7.6 g	
13 (月)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ベーコンのいりたまご きりぼしだいこんのいために バナナ	ごはん(220g) かれのこうみやき とんじる だいたサラダ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん(180g) すきやき みそしる(あさり) キャベツのごまずあえ うめゼリー	エネルギー 2197 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 72.8 g 炭水化物 320.3 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 27.5 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 2.6 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 612 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 3.5 g	
14 (火)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・コーン) メヌケのさいきょうやき やさいとぶたにくのいために ヤクルト	コッペパン・りんごジャム とりとやさいのトマトに ごぼうのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	キットカットとせんべい おちゃ	てんしんはん(ごはん180g) チンゲンサイのスープ もやしのナムル みかんのあんりんプリン	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 68.4 g 炭水化物 337.9 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 877 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 36.2 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 4.0 g	
15 (水)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) にくだんご いりうのはな やさしいジュース	ごはん(220g) ぶたにくのしょうがやき みそしる(もやし) ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん(180g) ラザニア ☆おたのしみメニュー キャベツとあさりのスープ いろどりサラダ メロン えらべるケーキ(おやつとき)	エネルギー 2647 kcal たんぱく質 98.4 g 脂質 80.2 g 炭水化物 409.2 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 713 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.4 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 1083 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 36.8 g 炭水化物 159.9 g 食塩相当量 3.7 g	
16 (木)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) グリルチキンとだしまきたまご えだまめサラダ あじつけのり	コッペパン・いちごジャム さけのムニエル カレースープ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	マーボーどん(ごはん180g) はるさめとかにかまのたまごスープ もりあわせサラダ パインアップル	エネルギー 2232 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 67.4 g 炭水化物 338.1 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 24.6 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 113.7 g 食塩相当量 3.1 g	
17 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) めだまやき リヨネーズポテトケチャップふうみ バナナ	ごはん(220g) えびのチリソースに あおなととうふのスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん(180g) ししやもマリネ とりだんごスープ にあわせ(なす) フルーツポンチ	エネルギー 2246 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 66.7 g 炭水化物 351.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.7 g	
18 (土)	ごはん(180g) みそしる(わかめ・ふ) なっとうのおろしあえ こまつなとひきにくのたまごいため ヤクルト	ごはん(180g) ホキのむしやき かしわじる もやしとぎゅうにくのいために ジョア	アルフォートとせんべい おちゃ	ごはん(180g) コロケ きのこのスープ アスパラとささみのサラダ ゴールドキウイ	エネルギー 2126 kcal たんぱく質 78.5 g 脂質 61.1 g 炭水化物 334.1 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 2.6 g	
19 (日)	フレンチトースト やさいのトマトスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	おかかおにぎり(80g) おこのみやき キムチスープ きゅうりとささみのちゅうかふうサラダ オレンジ	じゃがりことゼリー おちゃ	ごはん(180g) さばのしおやき みぞれじる にくじゃが ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2425 kcal たんぱく質 99.1 g 脂質 102.4 g 炭水化物 307.0 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 37.1 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 37.4 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.5 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 3.1 g	
20 (月)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) スペインふうオムレツ れんこんのきんぴら バナナ	しおおにぎり(160g) パーベキューふう ☆わいわいこりゅうかいメニュー ブロッコリーといかのサラダ メロン ジュース	わいわいこりゅうかいおやつ おちゃ	ごはん(180g) さけのソテーきのこソース いなかじる ほうれんそうのなたねあえ フルーツゼリー	エネルギー 2559 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 91.7 g 炭水化物 364.8 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 1100 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 51.2 g 炭水化物 132.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.1 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