

令和6年7月こんだてひょう

いよいよ夏休みですね。いっぱい遊んで、しっかり食べて、たっぷり寝ましょう。

土用の丑の日（24日）は、栄養満点のうなぎを食べて、スタミナをつけましょう。

にち日	ちゆうしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
21 (日)	ごはん(170g) みそしる(なす・あつあげ) あかうおのなんぶやき じゃがいものきんぴら バナナ	ホットドッグ ブイヤベースふう アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ブリッツとルマンド おちゃ	てんどん(ごはん170g) みそしる(あさり) いんげんのしらあえ デラウェア	エネルギー 2275 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 83.5 g 炭水化物 316.7 g 食塩相当量 12.5 g
	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 38.3 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 29.6 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 5.3 g	
22 (月)	ごはん(170g) みそしる(ふ) とりのいりたまご あおなときくらのナムル あじつけのり	ごはん(220g) ぶたにくのしょうがやき みそしる(キャベツ・コーン) だいたいサラダ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん(170g) さばのこうみやき ぐたくさんはるさめスープ ながいものそぼろあんかけ オレンジ	エネルギー 2194 kcal たんぱく質 99.0 g 脂質 67.5 g 炭水化物 319.5 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 545 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 29.0 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 2.9 g	
23 (火)	ごはん(170g) みそしる(ごまつな) にくだんご もやしといかのごまふうみいため さけフレーク	コッペパン・りんごジャム さけのピカタ じゃがいものスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん170g) とうふとわかめのスープ むしシューマイ もりあわせサラダ パイナップル	エネルギー 2190 kcal たんぱく質 101.6 g 脂質 74.6 g 炭水化物 295.8 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 23.8 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.3 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 4.8 g	
24 (水)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) グラタン ちくぜんに バナナ	ごはん(220g) ブルコギ たまごのスープ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	うなどん(ごはん170g) ☆どようのうしのひメニュー みそしる(とうふ・わかめ) にくじゃが オクラのおかかあえ クレームブリュレふう すいか	エネルギー 2502 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 91.2 g 炭水化物 355.7 g 食塩相当量 13.1 g
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 37.2 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 949 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 36.8 g 炭水化物 127.2 g 食塩相当量 6.7 g	
25 (木)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) なつとうのほうれんそうあえ ブロッコリーとやきぶたのごまだれ ヤクルト	あわじしまバーガーふう マカロニスープ フライドポテト コールスロー ぎゅうにゅう	いちごアイス おちゃ	ごはん(170g) さわらのあまから ぶたキムチスープ ごまつなのなたねあえ フルーツゼリー	エネルギー 2250 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 86.2 g 炭水化物 310.3 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 908 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 47.9 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 2.8 g	
26 (金)	ごはん(170g) みそしる(もやし) グリルチキンとだしまきたまご やさいとぎゅうにくのオイスターいため ヨーグルト	えだまめおにぎり(200g) かれいのにつけ てんかすわかめうどんじる ブロッコリーサラダ ジョア	チュロス おちゃ	かつカレー(ごはん170g) かいそうとツナのサラダ すいか	エネルギー 2261 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 72.3 g 炭水化物 333.6 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 115.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.7 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 2.9 g	
27 (土)	しよくパン(バター・プル・ベリージャム) ごぼうとあおなのスープ スクランブルエッグ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) さけのムニエル じゃがいものとうにゅうスープ アスパラとたまごのサラダ フルーツポンチ	ドームケーキ(カスタード) おちゃ	てんしんぼん(ごはん170g) とりだんごスープ チーズはるまき もやしのナムル パイナップル	エネルギー 2234 kcal たんぱく質 94.0 g 脂質 82.5 g 炭水化物 303.0 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 31.4 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.9 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 4.4 g	
28 (日)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) あじのさいきょうやき きんぴらごぼう バナナ	ぶたたまどん(ごはん170g) すましじる(あごちくわ) いんげんのごまみそあえ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん(170g) あかうおのいそべあげ ひやしとうめんじる なすとあつあげのピリからいため たたきぎゅうりのちゅうかふうとトマト	エネルギー 2217 kcal たんぱく質 100.7 g 脂質 67.2 g 炭水化物 323.8 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 31.2 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.4 g	
29 (月)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも) ハムエッグ きりぼしだいこんのいために やさいジュース	ごはん(170g) さばのしおやき すましじる(とうがん) ビーフンいため デラウェア ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん(170g) すぶた チンゲンサイといかのスープ ちゅうかふうあえもの メロン	エネルギー 2264 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 70.4 g 炭水化物 343.3 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 28.2 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 3.2 g	
30 (火)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ) スペインふうオムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト	ロールパン・いちごジャム てりやきチキン ズッキーニのカレースープ ごぼうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	キャラメルコーン おちゃ	ごはん(170g) さけのソテーきのこソース こんさいじる りっちゃんのにげんきサラダ オレンジ	エネルギー 2116 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 79.7 g 炭水化物 283.2 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 40.7 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 2.5 g	
31 (水)	ごはん(170g) みそしる(なす) なつとうのいらたまあえ やさいととりにくのいためにもの バナナ	ごはん(170g) ししゃもフライ ワントンスープ キャベツとひきにくのたまごいため フルーツヨーグルト	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	さんしよくどん(ごはん170g) みそしる(かぼちゃ・コーン) えだまめのしらあえ ジョア	エネルギー 2252 kcal たんぱく質 93.4 g 脂質 70.3 g 炭水化物 332.4 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 43.4 g 脂質 28.9 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 4.9 g	

えいようか
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