

令和7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。

しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。

にち 日	ちようしよく 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 (月)	ごはん (170g) みそしる (こまつな) さけのなんぷやき じゃがいものきんぴら ヤクルト エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.2 g	ちゅうかどん (ごはん220g) わかめスープ れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 798 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 3.5 g	ロールケーキ おちゃ エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.1 g	オムライス (ごはん170g) ◎ オクラとコーンのスープ アスパラとチーズのサラダ オレンジ エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.1 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 2210 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 68.0 g 炭水化物 335.7 g 食塩相当量 10.2 g
22 (火)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・なめこ) めだまやき やさいとぶたにくのいためもの だいがくいも エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 2.8 g	こがたパン たらこスパゲティ ごぼうのスープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 803 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 34.0 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 4.4 g	サッポロポテト (パーベQあじ) おちゃ エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん (170g) さわらのスタミナだれかけ とりだんごスープ ほうれんそうのおかかあえ いちごヨーグルト エネルギー 553 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 2117 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 74.1 g 炭水化物 288.3 g 食塩相当量 10.2 g
23 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム きのこのスープ オムレツ レタスとツナのサラダ やさいジュース エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 3.3 g	たけのごはん (220g) さばのしおやき みそしる (もやし) はるキャベツのごまマヨあえ バナナ ぎゅうにゅう エネルギー 828 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 33.2 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.2 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	ごはん (170g) てりやきハンバーグ すましじる (あごちくわ) ひじきのしらあえ フルーツミックス エネルギー 672 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2140 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 78.6 g 炭水化物 288.6 g 食塩相当量 10.0 g
24 (木)	ごはん (170g) みそしる (はくさい) ミートボールのあまずあん ごもくに ふりかけ エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 4.0 g	コッペパン・りんごジャム ささみフライ カレースープ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 841 kcal たんぱく質 44.9 g 脂質 30.8 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 4.2 g	ぼんちあげ おちゃ エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	ごはん (170g) あかうおのみそづけやき ぶたキムチ スパゲティサラダ オレンジ エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 2177 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 74.8 g 炭水化物 303.5 g 食塩相当量 10.3 g
25 (金)	ごはん (170g) みそしる (じゃがいも) ぎょにくソーセージのたまごいため チンゲンサイのごまあえ ヤクルト エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん (220g) あじのあまから けんちんじる ほうれんそうのなたねあえ ぎゅうにゅう エネルギー 777 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.5 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 2.9 g	ドームケーキ (チョコ) おちゃ エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.0 g	ハヤシライス (ごはん170g) いんげんとたまごのサラダ りんごヨーグルト エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 29.2 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2104 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 67.8 g 炭水化物 313.8 g 食塩相当量 9.0 g
26 (土)	ごはん (170g) みそしる (キャベツ) さんまのうめに なっとうのにらたまあえ やさいジュース エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん (170g) シーフードグラタン だいのトマトスープ レタスとサラミのサラダ うそっこたまご エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.9 g 炭水化物 119.1 g 食塩相当量 3.1 g	ミニパン おちゃ エネルギー 206 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 0.4 g	たまごチャーハン (ごはん170g) ◎ とうふとわかめスープ やきぎょうざ◎ かいそうといかのサラダ フルーツゼリー エネルギー 699 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 2280 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 71.7 g 炭水化物 342.5 g 食塩相当量 10.7 g
27 (日)	ごはん (170g) みそしる (チンゲンサイ) だしまきたまごつくねやき いんげんとはるさめのごまあえ あじつけのり エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 83.4 g 食塩相当量 3.2 g	チキンタツタバーガー フライドポテト ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ ジョア エネルギー 833 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 40.8 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.0 g	ブラックサンダーとせんべい おちゃ エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん (170g) さけのむしやき とんじる もやしときくらげのナムル いちごのフルーチェ エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2123 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 77.0 g 炭水化物 290.2 g 食塩相当量 9.6 g
28 (月)	ごはん (170g) かしわじる すごもりたまご アスパラサラダ バナナ エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 2.2 g	ごはんこもり (90g) みそラーメン◎ えびシューマイ たたききゅうりのちゅうかふう パインアップルかん エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 6.5 g	フルーツサンド おちゃ エネルギー 217 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 0.7 g	ごはん (170g) かれのいからあげ そばろじる ブロッコリーといかのソテー フルーツミックス ぎゅうにゅう エネルギー 696 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 68.7 g 炭水化物 339.3 g 食塩相当量 12.2 g
29 (火)	ごはん (170g) みそしる (だいこん) しのだに れんこんのきんぴら ヤクルト エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 3.0 g	ロールパン たらのパンこやき コーンクリームスープ◎ レタスとツナのサラダ ヨーグルト りんごジュース エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 3.4 g	チョコポッキーとしろいふうせん おちゃ エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.0 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.2 g	タコライス (ごはん170g) はるさめスープ だいこんとかにかまのサラダ オレンジ エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.4 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2107 kcal たんぱく質 79.6 g 脂質 76.4 g 炭水化物 288.7 g 食塩相当量 10.3 g
30 (水)	こくとうロールパン キャベツとあさりのスープ キッシュ リヨネーズポテトケチャップふうみ やさいジュース エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 3.5 g	ぎゅうどん (ごはん220g) みそしる (とうふ・わかめ) キャベツのごまずあえ ぎゅうにゅう エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.5 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.6 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	ごはん (170g) あじフライ ちくぜんに もりあわせサラダ いちごババロア エネルギー 750 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 2202 kcal たんぱく質 77.4 g 脂質 73.5 g 炭水化物 324.4 g 食塩相当量 9.7 g

えいようか えいよう かち
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 (^_^) 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。