

令和7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。

にち日	ちようしょく朝食	ちゆうしょく昼食	おやつ	ゆうしょく夕食	えいようか栄養価
11 (日)	しょくパン（はちみつクリーム） キャベツとコーンのスープ 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	ごはん（170g） さけのさいきょうやき じゃぶ ほうれんそうのなたねあえ あずきババロア	カステラ おちゃ	ごはんこもり（90g） おこのみやき こまつなのナムル フルーツミックス	エネルギー 2344 kcal たんぱく質 91.8 g 脂質 88.8 g 炭水化 315.0 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 724 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 33.7 g 炭水化 87.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.0 g 炭水化 100.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.5 g 炭水化 18.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 33.6 g 炭水化 108.2 g 食塩相当量 3.4 g	
12 (月)	ごはん（170g） 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	らっきょうのピリからそぼろどん（220g） みそしる（チンゲンサイ） りっちゃんのにんきサラダ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん（170g） すきやき えびとそらまめのかきあげ もやしのごまずあえ うめゼリー	エネルギー 2257 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 74.0 g 炭水化 332.7 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.8 g 炭水化 100.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.7 g 炭水化 118.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.3 g 炭水化 93.2 g 食塩相当量 1.7 g	
13 (火)	ごはん（170g） みそしる（かぼちゃ・コーン） クロムツのかすづけやき やさいとぶたにくのいためもの 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 ごぼうとあおなのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	てんしんはん（ごはん170g） チンゲンサイのスープ ブロッコリーとやきぶたのごまだれ みかんのあんになプリン	エネルギー 2291 kcal たんぱく質 94.6 g 脂質 78.4 g 炭水化 324.5 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.9 g 炭水化 97.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 35.4 g 炭水化 104.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.2 g 炭水化 105.3 g 食塩相当量 4.2 g	
14 (水)	ごはん（170g） みそしる（じゃがいも・わかめ） にくだんご いりうのはな やさいジュース	ごはん（220g） かれいのからあげ とんじる キャベツのたくあんあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	チュモツパふうおにぎりといなりずし くしカツ ☆おたのしみメニュー すましじる（とうふ・わかめ） ペイザンヌサラダ さくらんぼ えらべるデザート（おやつとき）	エネルギー 2629 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 88.0 g 炭水化 386.9 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.4 g 炭水化 115.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.8 g 炭水化 115.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1079 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 44.6 g 炭水化 138.1 g 食塩相当量 5.0 g	
15 (木)	ごはん（170g） みそしる（もやし） とりにくのてりやき えだまめサラダ あじつけのり	コッペパン・ブルーベリージャム たらふくニエル やさいとまめのカレースープ ブロッコリーとチーズのサラダ パインアップルかん ぎゅうにゅう	パイのみとおとと おちゃ	マーボーどん（ごはん170g） はるさめとかにかまのたまごスープ もりあわせサラダ マンゴーヨーグルト	エネルギー 2243 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 73.3 g 炭水化 323.9 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.6 g 炭水化 80.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 22.5 g 炭水化 109.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化 18.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.4 g 炭水化 116.3 g 食塩相当量 3.2 g	
16 (金)	ごはん（170g） みそしる（キャベツ・コーン） めだまやき ジャーマンポテト バナナ	ごはん（220g） えびのチリソースに もやしとやきぶたのスープ れんこんサラダ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん（170g） あげさけのあまずづけ 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 2161 kcal たんぱく質 91.8 g 脂質 55.6 g 炭水化 345.5 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.2 g 炭水化 102.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.2 g 炭水化 114.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 18.5 g 炭水化 103.9 g 食塩相当量 3.0 g	
17 (土)	ごはん（170g） みそしる（わかめ・ふ） すごもりたまご なっとうのおろしあえ ヤクルト	ごはん（170g） あかうおのなんぶやき かしわじる ひじきのしらあえ ふりかけ ぎゅうにゅう	げんじパイとカントリーマアム おちゃ	ごはん（170g） ミックスフライ きのこのスープ キャベツとツナのコールスロー オレンジ	エネルギー 2106 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 70.7 g 炭水化 305.6 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.7 g 炭水化 86.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.3 g 炭水化 93.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化 19.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 27.6 g 炭水化 106.2 g 食塩相当量 3.1 g	
18 (日)	フレンチトースト やさいのトマトスープ レタスとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ごはんこもり（90g） やきうどん きゅうりとささみのちゅうかふうサラダ フルーチェ	じゃがりことゼリー おちゃ	ごはん（170g） さばのしおやき みぞれじる にくじゃが フルーツミックス	エネルギー 2223 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 81.2 g 炭水化 318.5 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 33.4 g 炭水化 79.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.9 g 炭水化 123.1 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化 13.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.5 g 炭水化 102.9 g 食塩相当量 2.9 g	
19 (月)	ごはん（170g） みそしる（こまつな） スコッチエッグ れんこんのきんぴら バナナ	ポークカレー（ごはん220g） キャベツとあさりのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん（170g） たらふくマスタードやき いなかじる こまつなとぎゅうにくのいためもの フルーツヨーグルト	エネルギー 2173 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 67.4 g 炭水化 333.7 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.7 g 炭水化 92.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 24.9 g 炭水化 125.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.6 g 炭水化 101.3 g 食塩相当量 3.1 g	
20 (火)	ごはん（170g） みそしる（なす） にらたま ながいものそぼろあんかけ ヤクルト	こがたパン スパゲティナポリタン オクラのスープ いんげんとささみのサラダ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはんこもり（90g） かれいのからあげあまずあん もやしときくらげのナムル オレンジ にくまん	エネルギー 2145 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 73.2 g 炭水化 304.3 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.5 g 炭水化 97.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 32.6 g 炭水化 108.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 157 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化 16.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.7 g 炭水化 82.0 g 食塩相当量 2.6 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