

令和8年4月こんだてひょう

いよいよ新学期がはじまりますね。

食事のマナーを守り、なかよく楽しく食べましょう。

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 (土)	ごはん(220g) みそしる(はくさい) えびのいりたまご なつとうのほうれんそうあえ やさいジュース	ホットドッグ じゃがいものスープ レタスといかのサラダ パインアップルかん ジョア	じゃがりことカントリーマアム おちゃ	ごはん(220g) さばのみそに◎ とりだんごのみぞれじる もやしのかふうあえ フルーツゼリー	エネルギー 2306 kcal たんぱく質 97.4 g 脂質 78.1 g 炭水化物 330.2 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 656 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 33.0 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 3.0 g	
12 (日)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) めだまやき いりうのはな バナナ	ごはん(220g) さわらのあまから にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの りんご ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん(220g) やきとり むらくもじる えだまめサラダ うそっこたまご	エネルギー 2463 kcal たんぱく質 92.4 g 脂質 70.6 g 炭水化物 387.2 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 129.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 4.0 g	
13 (月)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) だしまきたまご ながいものそぼろあんかけ ふりかけ	デミかつどん(ごはん220g) きのこのスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	ドーナッツ おちゃ	ごはん(220g) かれいのふうみやき いものこじる ほうれんそうのしらあえ オレンジ	エネルギー 2415 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 73.8 g 炭水化物 366.7 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 909 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 34.3 g 炭水化物 124.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 2.8 g	
14 (火)	ごはん(220g) みそしる(あおな・あつあげ) にくだんご ブロッコリーとツナのごまだれ あじつけのり	コッペパン・りんごジャム えびカツ ミネストローネ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ガバオライス(ごはん220g) チョレギサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2504 kcal たんぱく質 97.1 g 脂質 85.2 g 炭水化物 353.8 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.8 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 4.1 g	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	エネルギー 877 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 31.9 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 2.9 g	
15 (水)	ごはん(220g) とうふのかきたまじる ホキのみそつけやき れんこんのきんぴら ヨーグルト	ごはん(220g) ぶたにくのしょうがやき よしのじる だいちサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(220g) さばのごまころもあげ ちくぜんに ほうれんそうのごまみそあえ フルーツミックス	エネルギー 2391 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 74.3 g 炭水化物 355.2 g 食塩相当量 7.9 g
	エネルギー 652 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 28.9 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 2.7 g	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	エネルギー 772 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 2.1 g	
16 (木)	ごはん(220g) みそしる(だいこん・あつあげ) ぎょにくソーセージのたまごいため とりごぼうサラダ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム たらこのピカタ あさりのチャウダー ブロッコリーといかのサラダ りんご ぎゅうにゅう	ドームケーキ(カスタード) おちゃ	ごはん(220g) まつかぜやき てんかずわかめうどんじる キャベツのたくあんあえ オレンジ	エネルギー 2453 kcal たんぱく質 101.8 g 脂質 64.3 g 炭水化物 384.5 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 47.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 133.5 g 食塩相当量 3.1 g	
17 (金)	ごはん(220g) みそしる(こまつな) グラタン アスパラベーコン バナナ	ビーフカレー(ごはん220g) ほうれんそうとコーンのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん(220g) あかうおのあげおろしに じゃぶ マカロニサラダ マスカットゼリー	エネルギー 2442 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 77.1 g 炭水化物 376.7 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.1 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 896 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 35.3 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 2.5 g	
18 (土)	ごはん(220g) みそしる(もやし) にらたま なつとうのおろしあえ パインアップルかん	ごはん(220g) さけのバターしょうゆやき とんこつしょうゆなべふう りっちゃんのにんきサラダ ぎゅうにゅう	ロールケーキ おちゃ	ごはん(220g) チンジャオロースー はるさめとかにかまのスープ レタスとささみのちゅうかふうサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2435 kcal たんぱく質 94.3 g 脂質 75.3 g 炭水化物 367.1 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.7 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.7 g	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	エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 130.6 g 食塩相当量 3.1 g	
19 (日)	フレンチトースト ポトフ◎ キャベツとツナのコールスロー ぎゅうにゅう	ごはん(220g) とりにくのてりやき ごじる れんこんサラダ オレンジ やさいジュース	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはん(220g) あじのからあげあまざるあん ナムル ミニピザまん りんご	エネルギー 2392 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 80.1 g 炭水化物 351.6 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 707 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 35.8 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 123.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.0 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 743 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 134.6 g 食塩相当量 2.5 g	
20 (月)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・なめこ) さんまかぼすレモンに やさいとぎゅうにくのオイスターいため バナナ	ちゅうかどん(ごはん220g) わかめスープ ばんさんすう ぎゅうにゅう	ブランチュールとおととつと おちゃ	オムライスデミグラスソース(ごはん220g) オクラとコーンのスープ アスパラとチーズのサラダ いちごのフルーチェ	エネルギー 2467 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 78.4 g 炭水化物 375.9 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 746 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 125.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.5 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 4.0 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(^^)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。