

令和8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。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (火)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) おんせんたまご やさいとぶたにくのいためもの だいがくいも	コッペパン・ブルーベリージャム あじフライ カレースープ アスパラとチーズのサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	うめおにぎり (100g) にくわかめうどん◎ スティックサラダ◎ フルーツゼリー	エネルギー 2496 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 81.0 g 炭水化物 371.8 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 677 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 31.5 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.4 g 炭水化物 126.2 g 食塩相当量 4.6 g	
22 (水)	ごはん (220g) みそしる (もやし・あつあげ) スコッチエッグ ひじきのいりに ヤクルト	たけのこごはん (220g) さわらのみそネーズやき とうふのかきたまじる キャベツのごまずあえ 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) とりのからあげとフライドポテト◎ ブロッコリーといかのソテー もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2397 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 75.1 g 炭水化物 357.2 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 3.8 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 896 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 31.4 g 炭水化物 131.3 g 食塩相当量 2.6 g	
23 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) ハムのいりたまご ごもくに バナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ ごぼうのスープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはん (220g) あかうおのいそべあげ ぶたキムチ ほうれんそうとさつまいものごまあえ オレンジ	エネルギー 2416 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 78.0 g 炭水化物 351.9 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 676 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.5 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 1.6 g	
24 (金)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) ミートボールのあまずあん こまつなのナムル ふりかけ	ごはん (220g) さばのたつたあげ けんちんじる きゅうりといかのすのもの ぎゅうにゅう	チョコポッキーときなこもち おちゃ	ごはん (220g) 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 フルーツミックス	エネルギー 2358 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 73.8 g 炭水化物 362.5 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 30.3 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.4 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 131.6 g 食塩相当量 3.1 g	
25 (土)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) たらのおこうじづけやき なっとうのらたまあえ ヨーグルト	ハヤシライス (ごはん220g) シーザーサラダおんたまいり ラムネゼリー	ミニパン おちゃ	たまごチャーハン (ごはん220g) とうふとわかめのスープ やきぎょうざ かいそうとツナのサラダ きよみオレンジ	エネルギー 2497 kcal たんぱく質 100.5 g 脂質 79.7 g 炭水化物 368.6 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 944 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 40.2 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 3.7 g	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	エネルギー 739 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 3.8 g	
26 (日)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) だしまきたまごとつくねやき いんげんとはるさめのごまあえ やさいジュース	チキンタツタバーガー ハッシュドポテト ブロッコリーとハムのサラダ りんご ジョア	ムーンライトとチョコ おちゃ	ごはん (220g) さけのむしやき とんじる えだまめのしらあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2323 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 76.5 g 炭水化物 338.8 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 38.9 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 2.9 g	
27 (月)	ごはん (220g) かぼちゃのとうにゅうスープ すごもりたまご アスパラサラダ キャンデーチーズ	ぎゅうどん (ごはん220g) みそしる (とうふ・なめこ) ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん (220g) かれいのからあげ そぼろじる やさいとぶたにくのピリからいため オレンジ	エネルギー 2489 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 79.4 g 炭水化物 371.4 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 727 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.2 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.6 g	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	エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 2.5 g	
28 (火)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・あつあげ) とりにくのてりやき きんぴらごぼう バナナ	コッペパン・りんごジャム たらんぱんこやき 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	アルフォートとせんべい おちゃ	タコライス (ごはん220g) はるさめスープ だいこんとかにかまのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2454 kcal たんぱく質 95.9 g 脂質 72.6 g 炭水化物 369.8 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 24.8 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 4.3 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 849 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 132.3 g 食塩相当量 3.7 g	
29 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ スクランブルエッグ レタスときさみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはんこもり (110g) しおラーメン 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	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (220g) さばのしおやき ごまとうにゅうなべふう れんこんとかにかまのサラダ りんご	エネルギー 2290 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 76.1 g 炭水化物 335.2 g 食塩相当量 12.5 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.0 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 132.9 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 30.3 g 炭水化物 115.7 g 食塩相当量 2.3 g	
30 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) えびのいりたまご (カレーあじ) いりとうふ あじつけのり	コッペパン・いちごジャム チキンのミラノふうカツレツ きのこのスープ コールスロー ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ	ごはん (220g) さわらのスタミナだれかけ きつねそばじる ナムル きよみオレンジ	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 105.3 g 脂質 76.6 g 炭水化物 344.1 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 669 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 42.6 g 脂質 33.9 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 124.0 g 食塩相当量 2.6 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 たんぱく質：体をつくるもとになるもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの 炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの ◎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。