

令和8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。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (月)	ごはん (220g) 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 エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.4 g	らっきょうのピリからそばろどん(220g) もずくスープ りっちゃんのにげんきサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.5 g	チュロス おちゃ エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	ごはん (220g) さけのクリームソースかけ とりにくとながいのマスタードいため ブロッコリーといかのサラダ あずきババロア エネルギー 810 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 22.2 g 炭水化物 121.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 2454 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 70.6 g 炭水化物 378.9 g 食塩相当量 8.8 g
12 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・コーン) おんせんたまご やさいとぶたにくのカレーいため ヤクルト エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.8 g	コッペパン・いちごジャム とりとやさいのトマトに ジュリアンスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう エネルギー 827 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 3.9 g	パームロールとおととつと おちゃ エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん (220g) あかうおのからあげあまずあん あおなときくらげのナムル ミニにくまん パインアップルかん エネルギー 753 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 137.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2353 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 62.9 g 炭水化物 383.1 g 食塩相当量 9.6 g
13 (水)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも・わかめ) にくだんご いりうのはな ふりかけ エネルギー 728 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 121.2 g 食塩相当量 3.9 g	ごはん (220g) あじのみそづけやき とんじる だいでのかふうあえ ぎゅうにゅう エネルギー 771 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.9 g	ジュース おちゃ エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん (220g) ☆たんじょうかいメニュー くしかつ きのこのスープ もりあわせサラダ キウイフルーツ えらべるデザート (おやつするとき) エネルギー 1052 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.1 g 炭水化物 171.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 2624 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 76.2 g 炭水化物 418.6 g 食塩相当量 10.8 g
14 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) とりにくのてりやき ひじきのいりに あじつけのり エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.2 g	コッペパン・ブルーベリージャム たらのムニエル 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 こくさんりんごゼリー ぎゅうにゅう エネルギー 788 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 23.7 g 炭水化物 111.0 g 食塩相当量 3.8 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	ごはんこもり (110g) おこのみやき ポテトサラダ オレンジ エネルギー 894 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 37.7 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2425 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 78.7 g 炭水化物 352.8 g 食塩相当量 10.2 g
15 (金)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) めだまやき ながいも ジャーマンポテト ヨーグルト エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.9 g	ポークカレー (ごはん220g) ごぼうのスープ キャベツとツナのコールスロー ぎゅうにゅう エネルギー 868 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.6 g 炭水化物 127.8 g 食塩相当量 3.8 g	メロンパン おちゃ エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	ごはん (220g) あげぎのあまずづけ とりだんごスープ オクラのごまあえ フルーツポンチ エネルギー 720 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2356 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 59.6 g 炭水化物 385.6 g 食塩相当量 9.7 g
16 (土)	ごはん (220g) 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 だいがくいも エネルギー 726 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 120.8 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん (220g) さばのカレームニエル かしわじる ひじきのしらあえ ぎゅうにゅう エネルギー 827 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 2.5 g	じゃがりことゼリー おちゃ エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん (220g) てりやきハンバーグ マカロニスープ ペイザンサラダ フルーツゼリー エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2478 kcal たんぱく質 98.1 g 脂質 76.2 g 炭水化物 372.3 g 食塩相当量 8.5 g
17 (日)	フレンチトースト だいでのトマトスープ レタスとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 712 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 34.2 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 3.2 g	うめおにぎり (100g) 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 エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 129.2 g 食塩相当量 5.1 g	げんじパイとカントリーマアム おちゃ エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん (220g) かれいのにつけ にくじゃが スパゲティサラダ オレンジ エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 2373 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 78.1 g 炭水化物 346.9 g 食塩相当量 10.8 g
18 (月)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・あつあげ) スコッチエッグ きんぴらごぼう バナナ エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん (220g) えびのチリソースに あおなとたまごのスープ やさいとぎゅうにくのオイスターいため ぎゅうにゅう エネルギー 773 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.2 g	ミニカップケーキとせんべい おちゃ エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん (220g) たらのつばマスタードやき むらくもじる キャベツとツナのごまだれ フルーツミックス エネルギー 860 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.3 g 炭水化物 134.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2336 kcal たんぱく質 88.5 g 脂質 61.3 g 炭水化物 375.5 g 食塩相当量 9.4 g
19 (火)	ごはん (220g) みそしる (なす) かにたま ながいものそばろあんかけ ヤクルト エネルギー 725 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 127.6 g 食塩相当量 3.5 g	こがたパン スパゲティナポリタン オクラのスープ キャベツとささみのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 837 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 31.4 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 4.1 g	むしチーズケーキ おちゃ 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	ごはん (220g) あかうおのあげおろしに いなかじる ピーンいため メロン エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.3 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2434 kcal たんぱく質 93.7 g 脂質 70.2 g 炭水化物 370.6 g 食塩相当量 10.8 g
20 (水)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) ウインナーのいりたまご ほうれんそうとちくわのあえもの やさいジュース エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん (220g) さわらのつつたあげ かすじる じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう エネルギー 853 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 2.8 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	マーボーどん (ごはん220g) はるさめとかにかまのたまごスープ かぼちゃサラダ オレンジ エネルギー 832 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.6 g 炭水化物 132.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 2471 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 78.6 g 炭水化物 378.4 g 食塩相当量 9.1 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