







































令和4年10月 栄養指導表(播磨小学校)

| ひづけ 日付 | しゅよく 主食 | の 飲み物 | こんだて 献立名 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | からだの調子をととのえるもの | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----------|---|---|---------------------------------|--|--|--|---------------------------|
| 3(月) |  むぎごはん |  | とうふのみそしる とりどん | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく | こめ むぎ さんおんとう | にんじん はねぎ しょうが グリーンピース ごぼう | 567kcal 29.7g 15.3g |
| 4(火) |  ごはん |  | がめに こまつなのごまあえ | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ちりめんじゃこ | こめ さとも オリーブあぶら さんおんとう いりごま ごま | にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん こまつな | 578kcal 25.1g 14.9g |
| 5(水) |  ごはん |  | わかめスープ ぶたにくのしせんふうみ あじつけのり | ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく みそ あじつけのり | こめ かたくりこ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく | 634kcal 31.5g 19.2g |
| 6(木) |  コッパン |  | コンソメスープ ポテトとおこめのささみカツ | ぎゅうにゅう ベーコン ポテトとおこめのささみカツ | コッパン ジャがいも マカロニ なたねあぶら | にんじん たまねぎ セロリー パセリ | 594kcal 23.1g 21.6g |
| 7(金) |  ごはん |  | もずくスープ チャプチェ | ぎゅうにゅう もずく とりにく とうふ ぶたにく | こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう ごまあぶら | はねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが | 530kcal 20.1g 13.5g |
| 11(火) |  ごはん |  | はくさいとくだんごのスープ あげぎょうざ | ぎゅうにゅう ぶたにく にくぎょうざ | こめ かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら | はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ しょうが | 595kcal 20.5g 21.1g |
| 12(水) |  むぎのかりごはん |  | ゆばのすましじる さけのしおやき | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ ゆば | こめ | にんじん ほんしめじ ほししいたけ はねぎ | 502kcal 28.4g 14.1g |
| 13(木) |  ごはん |  | やまとに はるさめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こうやどうふ まぐるあぶらづけ | こめ じゃがいも さんおんとう はるさめ | にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ きゅうり | 610kcal 23.4g 16.2g |
| 17(月) |  ゆかりごはん |  | すきやきふうに きゅうりとわかめのすのもの | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ | こめ ふ さんおんとう オリーブあぶら | ゆかり こんにやく はくさい たまねぎ にんじん はねぎ きゅうり | 571kcal 21.2g 16.2g |
| 18(火) |  バターパン |  | ビーフシチュー キャベツのサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ | バターパン ジャがいも こむぎこ バター オリーブあぶら | たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース トマトピューレ パセリ キャベツ とうもろこし | 727kcal 22.0g 34.7g |
| 19(水) |  ごはん |  | ぶたじる さばのみそに わなしゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば | こめ さんおんとう さつまいも わなしゼリー | だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが | 660kcal 29.5g 21.9g |
| 20(木) |  ミニコッパン |  | クリームスパゲティ くらだいずえだまめ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ | ミニコッパン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ バター | みずにマッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ えだまめ | 622kcal 27.5g 22.1g |
| 21(金) |  ごはん |  | かやくうどん ぶたにくのしぐれに | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく | こめ うどん さんおんとう | にんじん ほししいたけ はねぎ しょうが | 578kcal 26.0g 16.6g |
| 24(月) |  むぎごはん |  | カレー だいこんとツナのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ まぐるあぶらづけ | こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くるごとう パンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ トマトピューレ だいこん きゅうり | 702kcal 23.4g 28.4g |
| 25(火) |  キムチチャーハン |  | はるさめスープ むししゅうまい | ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた ポークシューマイ | こめ むぎ オリーブあぶら いりごま はるさめ | にんじん はくさいキムチ いら えのきたけ とうもろこし しろねぎ | 587kcal 23.2g 19.2g |
| 26(水) |  ごはん |  | ちゅうかスープ かんこくふうとりにくのからあげ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | こめ タンメン ごまあぶら こめこ なたねあぶら さんおんとう | はくさい にんじん たまねぎ いら ほししいたけ しょうが | 631kcal 27.5g 19.5g |
| 27(木) |  コッパン |  | ミネストローネ じゃがいものベーコンに | ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ | コッパン マカロニ オリーブあぶら じゃがいも さんおんとう | にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずにトマト | 682kcal 23.1g 28.0g |
| 28(金) |  ごはん |  | みそおでん キャベツのおかかあえ | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼうてん みそ かくぎりこんぶ かつおぶし | こめ じゃがいも さんおんとう | にんじん だいこん キャベツ | 558kcal 25.0g 12.7g |
| 31(月) |  ごはん |  | かぼちゃのみそしる ぶたにくのかりんあげ | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく | こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう | だいこん にんじん こんにやく はねぎ かぼちゃ しょうが | 682kcal 27.0g 24.7g |

つきへいけんえいしょうが
月平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.0g