































2022年4月 栄養指導表(小学校)

ひつ 日付	しゅく 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
11(月)	 ごはん		ゆばのすましじる ぶたにくのしせんふうみ いちごゼリー	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ ゆば ぶたにく みそ	こめ オリーブあぶら さんおんとう いちごゼリー	にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	631kcal 27.0g 19.0g
12(火)	 コッペパン		ミネストローネ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずいちトマト ごぼう きゅうり	593kcal 19.2g 23.1g
13(水)	 えんどうごはん		けんちんじる とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ	こめ こめこ なたねあぶら	むぎえんどう だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ	581kcal 26.5g 19.4g
14(木)	 ごはん		だんごじる さわらのきのめみそやき あじつけのり	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら あじつけのり	こめ もち	たまねぎ にんじん はねぎ きのめ	622kcal 29.1g 15.9g
15(金)	 キムチチャーハン		チンゲンサイのスープ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	こめ むぎ オリーブあぶら いりごま はるさめ なたねあぶら	にんじん はくさいキムチ にら チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	682kcal 22.8g 21.1g
18(月)	 わかめごはん		ぶたじる コロッケ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく どうふ みそ ビーフコロッケ	こめ なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	664kcal 23.0g 22.8g
19(火)	 ミニコッペパン		ミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ まぐるあぶらづけ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり	703kcal 26.8g 27.8g
20(水)	 むぎごはん		ぶたどん たまねぎとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ オリーブあぶら さんおんとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ	621kcal 25.2g 19.3g
21(木)	 ごはん		にくじゃが えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん えのきたけ	542kcal 19.2g 12.8g
22(金)	 ごはん		やさいのすましじる さけのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ こめこ なたねあぶら	ごまつな にんじん	568kcal 26.7g 18.4g
25(月)	 むぎごはん		いわしのかばやき キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう いわし どうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんとう	キャベツ にんじん はねぎ	630kcal 23.5g 21.9g
26(火)	 ゆかりごはん		うおそうめんじる ぶたにくのしぐれに	ぎゅうにゅう うおそうめん ぶたにく	こめ さんおんとう	ゆかり にんじん ごまつな しょうが	564kcal 25.5g 16.2g
27(水)	 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 こんにやく たまねぎ はねぎ きゅうり	611kcal 23.4g 16.2g
28(木)	 ごはん		ちゅうかスープ チキンカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンカツ	こめ タンメン ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ にら ほししいたけ	583kcal 23.7g 17.4g
29(金)	 むぎごはん	 みかん ジュース	カレー キャベツのサラダ かしわもち	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くるざとう かしわもち	みかんかじゅう にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	621kcal 16.5g 12.3g

7ヶ月間の平均栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.9g