


2022年6月 栄養指導表(播磨・播磨南小学校)

ひづけ 日付	しゅく 主食	の 飲み物	こんだめい 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
1(水)	 ごはん	 ごはん	ぶたじる あじフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ あじ	こめ なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	615kcal 23.9g 22.6g
2(木)	 コッペパン	 ごはん	とうがんスープ うめポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とうがん ほしいたけ にんじん しょうが きゅうり カリカリうめ	541kcal 20.2g 18.3g
3(金)	 わぎごはん	 ごはん	なつやさいのカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも パター オリーブあぶら こむぎこ くろざとう だんご	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト なす トマトピューレ みかん パインアップル おうとう	673kcal 19.7g 16.5g
7(火)	 コッペパン	 ごはん	ミネストローネ まめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ミックスビーンズ チキンハム	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 きゅうり みずにとマト	628kcal 21.9g 25.5g
8(水)	 ごはん	 ごはん	ゆばのすましじる ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ ゆば ひじき とりにく あぶらあげ さつまあげ	こめ さんおんとう	にんじん はねぎ	502kcal 20.9g 12.5g
9(木)	 ごはん	 ごはん	にくじゃが かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さきいか	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう とうもろこし	572kcal 20.7g 14.0g
10(金)	 わかめごはん	 ごはん	じゃがいものみそじる はたはたのからあげ	ぎゅうにゅう わかめ どうふ あぶらあげ みそ はたはた	こめ じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ	552kcal 19.5g 15.9g
13(月)	 ごはん	 ごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ タンメン ごまあぶら さんおんとう オリーブあぶら	はくさい にんじん たまねぎ にら ほしいたけ しょうが ピーマン ほんしめじ しるねぎ	583kcal 25.5g 18.5g
14(火)	 ミニコッペパン	 ごはん	やきそば ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あおりのこ	ミニコッペパン ちゅうかめん オリーブあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	565kcal 21.3g 17.0g
15(水)	 ごはん	 ごはん	かんとくに きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼくてん 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	だいこん にんじん こんにやく きゅうり	541kcal 23.4g 12.6g
16(木)	 ことうパン	 ごはん	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	ことうパン くろざとう マカロニ なたねあぶら	にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ	568kcal 22.1g 20.8g
17(金)	 ごはん	 ごはん	はんぺんのすましじる ぶたにくのしぐれに	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ はんぺん ぶたにく	こめ さんおんとう	みつば しょうが	573kcal 26.9g 17.6g
20(月)	 もちむぎごはん	 ごはん	ビーフンスープ 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 もちむぎ ビーフン ごまあぶら こめこ なたねあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん えのきたけ にら しょうが	611kcal 25.7g 18.7g
21(火)	 ごはん	 ごはん	スタミナみそじる さばのしおやき のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば ふりかけのり	こめ なたねあぶら	ズッキーニ なす にんじん たまねぎ はねぎ	610kcal 27.7g 23.6g
22(水)	 とうもろこしごはん	 ごはん	もずくスープ むししゅうまい	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ もずく どうふ とりにく ポークシュウマイ	こめ ごまあぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ	548kcal 22.5g 16.8g
23(木)	 バターパン	 ごはん	ビーフシチュー こんにやくサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ とりささみ	バターパン じゃがいも バター こむぎこ オリーブあぶら さんおんとう レモンゼリー	たまねぎ にんじん セロリー とまとジュース トマトピューレ パセリ きゅうり サラダこんにやく	773kcal 23.4g 34.7g
24(金)	 ごはん	 ごはん	やまとに パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こうやどうふ チキンハム	こめ じゃがいも はるさめ さんおんとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ はねぎ こんにやく キャベツ とうもろこし くろきくらげ	614kcal 24.5g 15.2g
27(月)	 ごはん	 ごはん	とうふとあぶらあげのみそじる さけのパーベキューソース	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ さけ	こめ こめこ なたねあぶら りんごピューレ さんおんとう	にんじん はねぎ たまねぎ	583kcal 24.8g 18.3g
28(火)	 ミニコッペパン	 ごはん	ミートスパゲティ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ きざみこぶ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら さんおんとう	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	624kcal 24.0g 19.7g
29(水)	 むぎごはん	 ごはん	ぶたすきどん えのきのスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	こめ むぎ ふ さんおんとう オリーブあぶら	しるねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ たまねぎ はねぎ こんにやく	582kcal 24.4g 16.8g
30(木)	 コッペパン	 ごはん	かぼちゃのポタージュ しろみさかなのフライ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム しろみさかな	コッペパン オリーブあぶら バター なたねあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃペースト パセリ	698kcal 26.3g 30.1g

月平均栄養価 エネルギー 598kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.3g