

令和4年7月 栄養指導表 (播磨小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の臓器をよくなるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(金)			かめに ごまつなのごまあえ	きゅうりにゆう とりにく あつあげ さつまあげ ちりめんじゃこ	こめ さといも オリーブあぶら さんおんどろ いりごま ごま	卵かき たまご ほかにたんぱく質 たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 880kcal 25.2g 14.9g
4(月)			もずくスーパ ホヤローロー ゆでとうもろこし	きゅうりにゆう もずく とりにく どうふ ぶたにく みそ	こめ オリーブあぶら さんおんどろ かたくくりこ ごまあぶら	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 550kcal 22.5g 16.7g
5(火)			芋外ウケユ チキンカツ	きゅうりにゆう ペーコン ホーケウインナー チキンカツ	こめ さといも さんおんどろ オリーブあぶら なたねあぶら	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 641kcal 25.8g 25.6g
6(水)			やさしいすましじる きゅうりとしつ子のあえもの	きゅうりにゆう たご あぶらあげ ぶたにく かまぼこ まぐろあぶらつけ	こめ さんおんどろ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 531kcal 25.6g 16.0g
7(木)			そうめんじる ほしがたコロツチ	きゅうりにゆう あぶらあげ どうふ かまぼこ	こめ さんおんどろ いりごま なたねあぶら	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 602kcal 20.1g 19.3g
8(金)			カレーにじやが キヤベツのおかかあえ	きゅうりにゆう ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんどろ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 595kcal 22.4g 13.6g
11(月)			スーパーなす はるさめサラダ	きゅうりにゆう ぶたにく みそ チキンハマ	こめ こめこ なたねあぶら オリーブあぶら さんおんどろ ごまあぶら はるさめ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 659kcal 23.3g 23.2g
12(火)			コンソメスープ うめときのこ ねぶらうスゲツチイ くらまめきなごクリーム	きゅうりにゆう ペーコン ぶたにく みそ	こめ さといも さんおんどろ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 624kcal 19.5g 23.9g
13(水)			いわしのかばやき かほちやのみそじる れいとうみかん	きゅうりにゆう いわし あぶらあげ みそ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんどろ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 674kcal 23.4g 21.3g
14(木)			なつやさいスープ ぶたにくのかわりあげ	きゅうりにゆう ペーコン ぶたにく みそ	こめ さといも さんおんどろ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 732kcal 29.7g 33.9g
15(金)			すましじる じゃがいものペーコンに のりのつくばに	きゅうりにゆう どうふ かまぼこ ゆほ ペーコン のりのつくばに	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんどろ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 593kcal 21.1g 19.2g
19(火)			きゅううどん どうがんスープ	きゅうりにゆう とうもろこし どうふ	こめ むぎ オリーブあぶら さんおんどろ はるさめ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 569kcal 27.0g 12.5g
20(水)			だんごじる クーリアリナー	きゅうりにゆう あぶらあげ みそ ぶたにく きざみにぶ	こめ もち オリーブあぶら さんおんどろ くらさどろ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 564kcal 19.3g 15.1g
21(木)			はるさめスープ キヤベツのサラダ れいとうヨーグルト	ぶたにく やきぶた れいとうヨーグルト	こめ むぎ いりごま はるさめ	たまご たまご たんぱく質をよくなるもの	たんぱく質 脂質 526kcal 16.3g 10.3g

月平均栄養価

エネルギー 603kcal

たんぱく質 23.0g

脂質 19.1g