

令和 7 年 6 月 こんだてひょう

トビウオは、鳥^と取^とでは「あご」とよばれ、親^{した}まれています。
この「あご」のすり身^みでつくられたちくわが、「あごちくわ」です。
香^{かう}ばしい香^かりと、しっか^りりとしたかみごたえがあります。

日	朝食 ちようしよく			昼食 ちゆうしよく			おやつ			夕食 ゆうしよく			栄養価 えいようか																	
21 (土)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) だしまきたまご なっとうのおろしあえ やさしいジュース						ごはん (220g) あかうおのみそづけやき マーボーはるさめ オクラのおかかあえ プリン・ア・ラ・モード◎ ぎゅうにゅう						ベジたべる おちゃ						ごはん (220g) タンドリーチキン あさりのチャウダー レタスといかのサラダ フルーツヨーグルト						1エネルギー 2459 kcal たんぱく質 100.0 g 脂質 66.6 g 炭水化物 391.7 g 食塩相当量 7.8 g					
	1エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 3.2 g						1エネルギー 861 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 134.5 g 食塩相当量 2.0 g						1エネルギー 96 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 0.3 g						1エネルギー 829 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 25.3 g 炭水化物 125.2 g 食塩相当量 2.3 g											
22 (日)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) にらたま ごもくに ヤクルト						かつサンド ブロッコリーのカレースープ アスパラとコーンのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう						カスタードケーキ おちゃ						ごはん (220g) さけのソテーきのこソース かぼちゃのそぼろあんかけ いんげんのしらあえ フルーツゼリー						1エネルギー 2397 kcal たんぱく質 96.3 g 脂質 85.7 g 炭水化物 334.4 g 食塩相当量 8.7 g					
	1エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 3.2 g						1エネルギー 807 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 44.4 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 3.3 g						1エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.0 g						1エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 138.3 g 食塩相当量 2.2 g											
23 (月)	ごはん (220g) みそしる (もやし) とりのいりたまご ミックスビーンズのサラダ バナナ						ごはん (220g) あじのらっきょうソースかけ ぐだくさんはるさめスープ ほうれんそうのごまみそあえ ぎゅうにゅう						せんべいとたけのこのさと おちゃ						ごはん (220g) まつかぜやき あごのつみれじる やさいとえびのバターじょうゆ フルーチェ						1エネルギー 2433 kcal たんぱく質 108.0 g 脂質 69.3 g 炭水化物 364.3 g 食塩相当量 9.7 g					
	1エネルギー 738 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.6 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.0 g						1エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 3.0 g						1エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.2 g						1エネルギー 806 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 127.1 g 食塩相当量 3.5 g											
24 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) クロムツのかすづけやき いりどうふ やさしいジュース						コッペパン・いちごジャム チキンのミラノふうカツレツ キャベツのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう						ドームケーキ (チョコ) おちゃ						ごはん (220g) えびのチリソースに ワントンスープ もやしときくらげのナムル パイナップル						1エネルギー 2358 kcal たんぱく質 101.9 g 脂質 64.8 g 炭水化物 356.0 g 食塩相当量 9.9 g					
	1エネルギー 717 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 3.0 g						1エネルギー 893 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 36.8 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 4.0 g						1エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 0.0 g						1エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 2.9 g											
25 (水)	しよくパン (はちみつクリーム) だいずのトマトスープ パンプキンアンサンブルエッグ キャベツとコーンのサラダ ぎゅうにゅう						ごはん (220g) あごちくわのいそべあげ すましじる (とうふ・わかめ) やさいとぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう						えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ						ぎゅうどん (ごはん220g) にあわせ (なす) はるさめのすのもの すいか						1エネルギー 2357 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 78.3 g 炭水化物 342.5 g 食塩相当量 11.6 g					
	1エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 3.7 g						1エネルギー 840 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.8 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 4.2 g						1エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g						1エネルギー 706 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 124.4 g 食塩相当量 3.4 g											
26 (木)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) さけのみそづけやき じゃがいものきんぴら ヨーグルト						コッペパン・ブルーベリージャム ハンバーグデミグラスソース あさりのスープ アスパラといかのサラダ メロン ぎゅうにゅう						どらやき おちゃ						しおおにぎり (80g) おこのみやき (キムチ) たたききゅうりのちゅうかふうとトマト あんにんどうふ						1エネルギー 2469 kcal たんぱく質 100.8 g 脂質 71.5 g 炭水化物 368.1 g 食塩相当量 11.7 g					
	1エネルギー 670 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 3.0 g						1エネルギー 771 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 23.5 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 4.4 g						1エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 0.2 g						1エネルギー 909 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 37.5 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 4.1 g											
27 (金)	ごはん (220g) みそしる (とうふ) すごもりたまご いんげんとささみのごまだれ ヤクルト						ちゅうかどん (ごはん220g) たまごとにらのスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう						アメリカンドッグ おちゃ						ごはん (220g) さばのたつたあげ とうがんのそぼろじる ひじきのしらあえ フルーツミックス						1エネルギー 2389 kcal たんぱく質 99.0 g 脂質 68.8 g 炭水化物 366.5 g 食塩相当量 9.3 g					
	1エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 2.8 g						1エネルギー 777 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.0 g						1エネルギー 136 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 8.0 g 食塩相当量 0.7 g						1エネルギー 853 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 131.5 g 食塩相当量 2.8 g											
28 (土)	ごはん (220g) みそしる (なす) いわしのうめに なっとうのオクラあえ バナナ						ごはん (220g) チキンなんばん ごぼうとあおなのスープ りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう						ホットケーキ おちゃ						ごはん (220g) かれいのにつけ ビーフンいため ほうれんそうのいろどりあえ パイナップルかん						1エネルギー 2430 kcal たんぱく質 95.1 g 脂質 73.8 g 炭水化物 367.5 g 食塩相当量 8.6 g					
	1エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.1 g						1エネルギー 941 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 42.0 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 3.0 g						1エネルギー 183 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 5.9 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 0.3 g						1エネルギー 653 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.2 g											
29 (日)	ロールパン・りんごジャム ウインナーのポトフ スペインふうオムレツ レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう						ごはん (220g) ながさきてんぷら (きす・えび) こんさいじる いんげんのごまみそあえ メロン やさしいジュース						ハッピーターン おちゃ						パエリア (ごはん220g) ジャーマンポテト キャベツとたまごのサラダ ヨーグルト オレンジ						1エネルギー 2234 kcal たんぱく質 75.1 g 脂質 71.4 g 炭水化物 337.8 g 食塩相当量 9.8 g					
	1エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 30.3 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 3.5 g						1エネルギー 728 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 133.7 g 食塩相当量 2.6 g						1エネルギー 169 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.5 g						1エネルギー 729 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.2 g											
30 (月)	ごはん (220g) みそしる (たまご) ミートボールのあまずあん きりぼしだいこんのいために ヤクルト						ごはん (220g) あかうおのなんぶやき かしわじる だいずサラダ ホワイトミニー ぎゅうにゅう						はちみつチーズトースト おちゃ						ごはんこもり (110g) カレーうどん◎ キャベツとツナのごまだれ すいか						1エネルギー 2486 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 71.1 g 炭水化物 384.9 g 食塩相当量 10.7 g					
	1エネルギー 714 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 4.0 g						1エネルギー 839 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 2.6 g						1エネルギー 156 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 0.7 g						1エネルギー 777 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 127.8 g 食塩相当量 3.4 g											

えいようか えいよう か ち
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：体をつくるものになるもの
炭水化物：体のエネルギーのものになるもの
◎子ども達からいただいたリクエストメニューです。