



5月 よていこんだてひょう 小学校

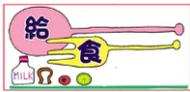
月平均 エネルギー 655kcal
 目分量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 塩分 1.8g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすいです。

		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん		ぎいろのしょくひん			
		からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえるものになる		エネルギーのものになる			
	こんだてめい							
1	ごはん					ごはん	602	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.6	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	こめあぶら	20.4	
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし		2.0	
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
2	ごはん					ごはん	632	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.6	
	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう	20.8	
	ごもくまめ	とりにく だいす		にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう 小めあぶら	2.3	
	くきわかめいりたまごスープ	とうふ たまご	くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ししいたけ ねぎ	かたくりこ 小めあぶら		
3	けんぼうきねんび							
6	ふりかえきゅうじつ							
7	ココアパン		だっしふんにゅう			パン マーガリン	575	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.3	
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ ラード	19.3	
	ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	マカロニ	2.6	
	フルーツクラッシュゼリー	とうにゅう			みかん りんご もも ぶどう	ゼリー		
8	ごはん					ごはん	616	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.7	
	ドライカレー	ぶたにく だいす レンズまめ	だっしふんにゅう		にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	こむぎ おおむぎ さとう 小めあぶら ラード	19.9	
	こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにやく		2.8	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ししいたけ			
9	ごはん					ごはん	587	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.7	
	あかうおのしおこうじやき	あかうお				こめあぶら	14.5	
	だいすのいそ	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう 小めあぶら	2.7	
	さつまじる	ぶたにく とうふ			ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	さつまいも		
10	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン	605	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.6	
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ 小めあぶら	23.4	
	スパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん トマト	にんにく グリンピース たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう こむぎこ	3.3	
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ ねぎ			
13	ごはん					ごはん	599	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.0	
	かつおかツ(パックソース)	かつお だいす			たまねぎ	こむぎこ パンこ 小めあぶら	18.6	
	名取産こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう 小め	2.4	
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
14	ごはん					ごはん	691	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.5	
	ポークハヤシ	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ なまクリーム	トマト にんじん	しょうが にんにく グリンピース たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら 小めあぶら バター ラード	23.0
	やさいのソテー	ベーコン		あかピーマン あおピーマン	たまねぎ もやし だけのこ		2.9	
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
15	ごはん					ごはん	645	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.1	
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ ラード 小めあぶら	21.1	
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう 小めあぶら	3.2	
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ししいたけ だけのこ	さとう かたくりこ 小めあぶら		
16	ごはん					ごはん	633	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.2	
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ ラード	20.3	
	すきこんぶのいりに	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにやく もやし えだまめ	さとう 小めあぶら 小め	2.5	
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	小めあぶら		



栄養価
 1人分 (kcal)
 たんぱく質
 脂質
 塩分



5月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 塩分 1.8g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすいです。

		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)								
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん				
		からだをつくるものになる		からだのちょうしをととのえるものになる		エネルギーのもとになる				
	こんだてめい									
17 金	とうにゅうしょくパン(キャラメルクリーム)	だいす	とうにゅう				パン キャラメル	マーガリン	589	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.4	
	トマトオムレツ	たまご	とりにく	だいす	トマト			あぶら こめあぶら	26.4	
	きのこのガーリックソテー	ベーコン			パセリ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ		オリーブゆ	2.7	
	ココロやさいスープ	ぶたにく			にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら		
20 月	ごはん						ごはん		608	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.5	
	ポークシューマイ(2こ)	とりにく	ぶたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ パンこ	ラード	17.0	
	マーボーはるさめ	ぶたにく			にんじん あおピーマン	しょうが にんにく ねぎ	はるさめ さとう	こめあぶら こめあぶら	2.1	
21 火	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ	たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しいたけ コーン	かたくりこ	ごまあぶら		
	こめこパン			だっしふんにゅう			こめこパン		572	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.1	
	とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく			こめあぶら	20.3	
22 水	だいこんサラダ(イタリアンドレッシング)				だいこん	きゅうり コーン		ドレッシング	2.6	
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ だいす	チーズ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター		
	ごはん						ごはん		626	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.5	
23 木	ごもくたまごやき	たまご	ぶたにく		にんじん ほうれんそう		さとう	あぶら	22.9	
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ					きゅうり だいこん うめ			2.5	
	みそやさいスープ	ぶたにく			にんじん	たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま		
24 金	ごはん						ごはん		606	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.6	
	さわらのさいきょうやき	さわら					みずあめ	こめあぶら	18.9	
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく			にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら ごま こめあぶら	2.3	
27 月	キャベツのみそしる	とうふ	あぶらあげ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ				
	げんえんパン						パン	バター	589	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.2	
	ポークビーンズ	ぶたにく	だいす			にんにく たまねぎ		こめあぶら	22.3	
28 火	はるさめスープ	とりにく	ぶたにく		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし たけのこ ねぎ しょうが	はるさめ かたくりこ	2.6	
	はちみつレモンゼリー					レモン	ゼリー	はちみつ		
	ごはん						ごはん		632	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.1	
29 水	ぶたどんのぐ	ぶたにく				しょうが たまねぎ こんにやく グリンピース	さとう	こめあぶら	20.2	
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)	ツナ			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	2.1	
	ひきなじる	あぶらあげ			にんじん	だいこん ねぎ				
	ミルクパン			ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう		パン	マーガリン	649	
30 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.3	
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく	ぶたにく	だいす	たまねぎ		さとう	こむぎこ ラード こめあぶら	30.8	
	じゃがいもとえだまめのソテー	ワインナー			たまねぎ	コーン えだまめ	じゃがいも	バター	3.2	
	ジュリエンスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ				
31 金	ごはん						ごはん		602	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.8	
	ユーリンチー	とりにく			ねぎ	しょうが にんにく	かたくりこ さとう	こめあぶら こめあぶら	17.8	
	もやしとわかめのサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ		もやし	コーン きゅうり		ドレッシング	2.4	
31 金	ちゅうかスープ	ぶたにく	なると		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ				
	ごはん						ごはん		596	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						28.3	
	さばのうまみやき	さば						こめあぶら	15.1	
31 金	きりほしだいこんのいりに	ささかまほこ			にんじん	きぬさや	きりほしだいこん こんにやく	さとう	こめあぶら	2.5
	とんじる	ぶたにく	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	さといも	こめあぶら		
	ソフトパン			だっしふんにゅう			パン	マーガリン	589	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.5	
31 金	メンチカツ	ぶたにく	とりにく だいす			キャベツ たまねぎ	パンこ	こむぎこ こめあぶら	24.7	
	名取産こまつなサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング	2.5	
	トマトスープ	ぶたにく			にんじん	トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブゆ	



栄養価
 1人分
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質
 (g)
 塩分
 (g)