

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 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。

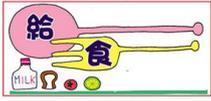
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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
からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギーのもとになる



栄養価
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

こんだてめい		主な材料			栄養価			
1月	ごはん				ごはん	606		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.4		
	いわしのうめに	いわし			うめ さとう	18.4		
	きりぼしだいこんの ピリからいため	ぶたにく		にんじん	きりぼしだいこん ねぎ もやし	こめあぶら ごまあぶら	2.6	
	すましじる	なるととうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			
2火	ソフトパン(キャラメルクリーム)		だっしふんにゅう		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			29.2		
	とりにくのレモンペッパーやき	とりにく			レモン	こめあぶら あぶら	18.5	
	ひじきツナサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		3.1	
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ だいず	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ こめあぶら バター		
3水	ごはん				ごはん	591		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.6		
	あかうおのしおこうじやき	あかうお				こめあぶら	16.3	
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	2.5
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
4木	ゆかりごはん			あかしそ	ごはん さとう	626		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.7		
	ほしのコロケ	とりにく ぶたにく			じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら ラード	17.9	
	名取産こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	3.0
	うーめんじる	あぶらあげ ぶたにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		
	たなばたゼリー				ひゅうがなつ	ゼリー		
5金	こめこパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	こめこパンジャム	594	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.1		
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パン粉	ラード	21.6
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ	バター	2.9	
	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		
8月	ごはん				ごはん	611		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.5		
	ピピンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	19.2
	ピピンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.7
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こねぎ	しいたけ コーン	かたくりこ	ごまあぶら	
9火	ごはん				ごはん	588		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.8		
	あつやきたまご	たまご とりにく だいず		にんじん	しいたけ グリンピース		17.7	
	ぶたにくとなすのからみそいため	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが キャベツ なす	さとう かたくりこ	こめあぶら	2.1
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
10水	ごはん				ごはん	578		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.3		
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ	こめあぶら	13.9
	すきこんぶのいりに	ささかまぼこ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.8
	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	ごまあぶら		



よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 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日です。

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
からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギーのもとになる



栄養価
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

こんだてめい								
11 木	ごはん					ごはん		675
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせてたべよう		ぎゅうにゅう				20.9
	なつやすいかレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ トマト あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	バター	19.3
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.5
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつゼリー		
12 金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	587
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4
	しろみぎかなフライ(パックソース)	ほき				こむぎこパンこ	こめあぶら	24.2
	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		ドレッシング	3.1
	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	こめあぶら	

うみのひ

16 火	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.5
	えびカツ(パックソース)	えび たら だいす				パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	22.4
	もやしときゅうりのちゅうかあえ			こまつな	きゅうり もやし にんにく	さとう	こめあぶら こま	3.7
	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	しいたけ だけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	はるさめパンこ		
17 水	ごはん					ごはん		669
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.9
	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	21.3
	ごもくまめ	とりにく だいす		にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.6
	名取産チンゲンサイいり みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	こめあぶら こま	
18 木	ごはん					ごはん		610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.8
	いかメンチカツ	いか だいす				こむぎこパンこ	こめあぶら	17.6
	かいそうサラダ (しそドレッシング)		かいそう		きゅうり コーン			2.2
	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	
19 金	ミルクパン(ブルーベリージャム)		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.6
	とりにくのハーブやき	とりにく		パセリ バジル	にんにく		こめあぶら あぶら	23.8
	なすいりミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう スパゲティ こむぎこ	こめあぶら	3.1
	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			

なつやすみ