



よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
目分量 たんぱく質 21.4~32.9g
脂質 14.6~22.0g
塩分 1.8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。

こんだてめい													脂質(g) 塩分(g)
3月	ごはん									ごはん			571
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう									26.4
	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				13.7
	もやしのちゅうかあえ 					もやし きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	ごま				2.6
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ		はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ	ワンタン	ごまあぶら					
4月	ソフトパン		だっしふんにゅう						パン	マーガリン			666
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										28.3
	かぼちゃコロッケ 	パンにはさんで たべよう		かぼちゃ				パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら				24.6
	チリドックのぐ 	ぶたにく ひよこめ		トマト		にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら					2.9
	コンソメスープ	とりにく		にんじん		たまねぎ だいこん		こめあぶら					
5月	ごはん								ごはん				556
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										25.0
	あじのおこうじやき 	あじ							こめあぶら				13.6
	れんこんきんぴら 	とりにく		にんじん		れんこん こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	ごま				2.6
	かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん		しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ						
6月	ごはん								ごはん				702
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										25.6
	ポークカレー 	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ	にんじん トマト		たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら					21.0
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング) 	だいず ツナ ひよこめ				コーン きゅうり		ドレッシング					2.8
	ヨーグルト		ヨーグルト										
7月	こめこパン		だっしふんにゅう						こめこパン				585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										26.5
	ささかまぼこのいそべあげ 	ささかまぼこ	あおのり				こめこ	こめあぶら					21.9
	ごぼうサラダ(マヨネーズ) 			にんじん		ごぼう コーン きゅうり		ごま マヨネーズ					3.2
	ごもくうどん	とりにく なると あぶらあげ		にんじん		しいたけ たけのこ ねぎ	うどん						
10月	ごはん								ごはん				649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										24.5
	かつおフライのみそソースがけ	かつお				しょうが	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら					17.4
	きんぴらごぼう 	さつまあげ		にんじん きぬさや		ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら	ごま				2.9
	名取産みょうががたけいりすましじる	なると とうふ		にんじん		しいたけ えのきたけ みょうががたけ							
11月	ごはん(ふりかけ)	かつおぶし		あおな かぼちゃ にんじん		あかしそ	ごはん さとう						560
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										21.7
	名取産こまつないりたまごやき	たまご		こまつな									15.2
	こんぶいりち 	とりにく	すきこんぶ	にんじん		こんにゃく きくらげ しょうが	さとう	こめあぶら ごまあぶら					2.6
	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						
12月	ごはん								ごはん				621
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										21.5
	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 こめあぶら					21.0
	名取産こまつなとまよしのナムル			にんじん こまつな		もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	ごま				2.3
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん にら		にんにく たまねぎ だいこん しめじ はくさい りんご	さとう みずあめ	ごまあぶら					
13月	ごはん								ごはん				582
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										20.6
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ だいず				たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら					17.3
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ					きゅうり キャベツ うめ							2.2
	えのきたけのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん		えのきたけ だいこん ねぎ							
14月	とうにゅうしょくパン(宮城県産いちごジャム)	だいず とうにゅう				いちご	パン ジャム	マーガリン					551
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										29.4
	とりにくのハーブやき 	とりにく		パセリ バジル		にんにく		あぶら こめあぶら					21.0
	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					2.6
	やさいたつぷりスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ		キャベツ たまねぎ もやし しいたけ							



よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
目分量 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		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
からだをつくるものになる		からだのちょうしをとるものになる		エネルギーのもとになる				
こんだてめい								
17月	ごはん					ごはん		604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.8
	エビシュウマイ(2こ)	えび たら			たまねぎ	しゅうまいのかわ パンこ かたくりこ	あぶら	15.6
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	にんにく たけのこ	はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	2.6
	とうふスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	かたくりこ		
18火	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ				こめあぶら	24.8
	ペンネとベーコンの トマトソースあえ	ベーコン		トマト	にんにく たまねぎ とうがらし	マカロニ	オリーブゆ	3.2
	ポテトスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
19水	ごはん					ごはん		648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	いかメンチカツ(パックソース)	いか たら だいず	ひじき		たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	18.3
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	こめあぶら	3.2
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
20木	ごはん					ごはん		590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.5
	スタミナどんのぐ	ぶたにく		にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	15.5
	エビボールスープ	エビ たら		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ			2.4
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
21金	こめこパン(小)		だっしふんにゅう			こめこパン		589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.6
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	こめあぶら ラード あぶら	26.2
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲティ	オリーブゆ	3.2
	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 しいたけ			
24月	ごはん					ごはん		631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	さばのみそに	さば				さとう		22.3
	ひじきのいりに	さつまいも だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.2
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ だいこん			
25火	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			パン		608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.3
	ロングウインナー	ウインナー						27.1
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ			2.9
	コーンポタージュ		チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター	
26水	ごはん					ごはん		757
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ はるまきのかわ	あぶら ラード こめあぶら	31.1
	名取産きゅうりのごまづけ				きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	2.6
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん なら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	
27木	ごはん					ごはん		613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.0
	にくみそどんのぐ	ぶたにく ひよこまめ		にんじん	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら	15.7
	名取産きくらげとはるさめのサラダ				きゅうり コーン きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.9
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが			
28金	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	648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.7
	ハンバーグデミグラスソース	ぎゅうにく だいず とりにく ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ さとう	ラード こめあぶら	30.0
	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	3.5
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ レンズまめ		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう こむぎ おおむぎ	オリーブゆ	