

# 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)

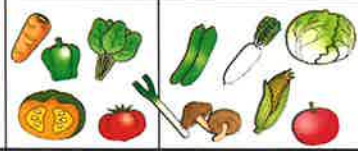
あかのしょくひん

からだをつくるものになる



みどりのしょくひん

からだのちょうしをととのえるものになる



きいろのしょくひん

エネルギーのもとになる



栄養面  
1食あたり  
(kcal)  
たんぱく質  
(g)  
脂質(g)  
塩分(g)

| こんだてめい |                   | あかのしょくひん<br>からだをつくるものになる |          | みどりのしょくひん<br>からだのちょうしをととのえるものになる |                                      | きいろのしょくひん<br>エネルギーのもとになる |                |      |
|--------|-------------------|--------------------------|----------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|----------------|------|
| 26月    | ごはん               |                          |          |                                  |                                      | ごはん                      |                | 664  |
|        | ぎゅうにゅう            |                          | ぎゅうにゅう   |                                  |                                      |                          |                | 23.5 |
|        | メンチカツ(パックソース)     | ぶたにく<br>とりにく<br>だいず      |          |                                  | たまねぎ キャベツ                            | パンこ<br>こむぎこ              | こめあぶら          | 22.7 |
|        | 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                            |                          |                | 2.7  |
|        | ぶたキムチスープ          | ぶたにく とうふ                 |          | にんじん                             | にんにく たまねぎ<br>だいこん しめじ<br>ねぎ はくさい りんご | さとう みすあめ                 | ごまあぶら          |      |
| 27火    | こめこパン             |                          | だっしふんにゅう |                                  |                                      | こめこパン                    |                | 618  |
|        | ぎゅうにゅう            |                          | ぎゅうにゅう   |                                  |                                      |                          |                | 31.0 |
|        | ポークビーンズ           | ぶたにく だいず                 |          |                                  | にんにく たまねぎ                            |                          | こめあぶら          | 24.3 |
|        | はるさめスープ           | ぶたにく<br>とりにく             |          | にんじん<br>チンゲンサイ                   | しいたけ たけのこ<br>しょうが ねぎ<br>たまねぎ         | はるさめ<br>かたくりこ            |                | 3.1  |
|        | アセロラゼリー           |                          |          |                                  | アセロラ                                 | ゼリー                      |                |      |
| 28水    | 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<br>にんにく                      | かたくりこ<br>さとう             | こめあぶら<br>ごまあぶら | 17.6 |
|        | もやしと名取産こまつなのナムル   |                          |          | にんじん<br>こまつな                     | もやし にんにく                             | さとう                      | ごまあぶら<br>ごま    | 2.4  |
|        | ちゅうかスープ           | ぶたにく なんと                 |          | にんじん                             | たけのこ キャベツ<br>ねぎ しいたけ                 |                          |                |      |
| 29木    | ごはん               |                          |          |                                  |                                      | ごはん                      |                | 660  |
|        | ぎゅうにゅう            |                          | ぎゅうにゅう   |                                  |                                      |                          |                | 25.4 |
|        | さばのみそに            | さば                       |          |                                  |                                      | さとう                      |                | 24.1 |
|        | くきわかめのきんぴら        | さつまあげ                    | くきわかめ    | にんじん                             | こんにゃく えだまめ                           | さとう                      | こめあぶら<br>ごまあぶら | 2.8  |
|        | みそけんちんじる          | あぶらあげ<br>とうふ             |          | にんじん                             | ごぼう だいこん<br>ねぎ                       |                          | ごまあぶら          |      |
| 30金    | ソフトパン(りんごジャム)     |                          | だっしふんにゅう |                                  | りんご                                  | パン ジャム                   | マーガリン          | 582  |
|        | 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<br>だいず              |          |                                  | たまねぎ                                 | パンこ                      | ラード            | 20.7 |
|        | ごぼうサラダ(マヨネーズ)     |                          |          | にんじん                             | ごぼう コーン<br>きゅうり                      |                          | ごま マヨネーズ       | 2.7  |
|        | ABCマカロニスープ        | とりにく                     |          | にんじん<br>チンゲンサイ                   | たまねぎ だいこん                            | マカロニ                     |                |      |