

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

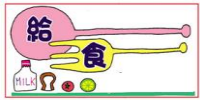
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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 | | |
|  |  |  |  |  |  | <div>栄養価</div> <div>I 1杯 -</div> <div>(kcal)</div> <div>たんぱく質</div> <div>(g)</div> <div>脂質(g)</div> <div>塩分(g)</div> |
| | | | | ごはん | | |
| こんだて | | ぎゅうにゅう | | | | 25.3 |
| とりにく だいす ぶたにく | | こねぎ | たまねぎ だいこん | さとう かたくりこ | ラード | 18.0 |
| さつまあげ だいす | ひじき | にんじん | こんにゃく えだまめ | さとう | こめあぶら | 2.7 |
| とりにく とうふ | | にんじん | しいたけ ねぎ えのきたけ | | | |
| | | | | もちごめ さとう | | |
| で | だっしふんにゅう | | | パン | | 560 |
| | ぎゅうにゅう | | | | | 20.8 |
| | だいす | にんじん | グリーンピース たまねぎ | こむぎこ パンこ じゃがいも | こめあぶら | 22.4 |
| | | にんじん | ごぼう きゅうり | | ごま マヨネーズ | 2.6 |
| とりにく | | にんじん | たまねぎ だいこん コーン | | こめあぶら | |
| | | | | ごはん | | 565 |
| | ぎゅうにゅう | | | | | 24.5 |
| ささかまほこ | | | | | こめあぶら | 15.9 |
| | | | もやし きゅうり にんにく | さとう | ごまあぶら ごま | 2.9 |
| ぶたにく とうふ | | にんじん | にんにく たまねぎ はくさい だいこん しめじ ねぎ りんご | さとう みずあめ | ごまあぶら | |
| | | | | ごはん | | 562 |
| | ぎゅうにゅう | | | | | 23.3 |
| いわし | | | しょうが | みずあめ | | 15.0 |
| さつまあげ | すきこんぶ | にんじん | こんにゃく たまねぎ もやし えだまめ | さとう | こめあぶら ごま | 2.4 |
| あぶらあげ とうふ | | にんじん | えのきたけ だいこん ねぎ | | | |
| だいす | だっしふんにゅう | | | パン チョコクリーム | | 612 |
| | ぎゅうにゅう | | | | | 23.5 |
| たまご | | | | | こめあぶら | 29.0 |
| ベーコン | | あかピーマン あおピーマン | たまねぎ もやし たけのこ | | こめあぶら | 2.7 |
| ぶたにく | | にんじん | だいこん たまねぎ | マカロニ | | |
| で | | | | ごはん | | 575 |
| | ぎゅうにゅう | | | | | 25.2 |
| 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 | 16.2 |
| | | こまつな にんじん | だいすもやし もやし にんにく | さとう | ごまあぶら ごま | 2.5 |
| とりにく | | にんじん | はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ | ワンタン | | |
| | | | | ごはん | | 577 |
| | ぎゅうにゅう | | | | | 21.4 |
| とりにく だいす ぶたにく | | | たまねぎ | シュウマイのかわ | ラード | 14.8 |
| 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 | 2.8 |
| とうふ | わかめ | にんじん | たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ | | | |



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です。



| こんだてめい | | | | | | | | 脂質(g) 塩分(g) |
|----------|-------------------------|------------------------|--------------------|------------|---------------------------|----------------------------|----------------|----------------|
| 12 水 | ごはん | | | | | ごはん | | 570 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 18.1 |
| | メンチカツ | ぶたにく だいす とりにく | | | キャベツ | パンこ こむぎこ | こめあぶら | 16.4 |
| | だいこんとキャベツのうめあえ | | | | だいこん キャベツ うめ | | | 2.4 |
| | じゃがいものみそしる | とうふ | | にんじん こまつな | えのきたけ ねぎ | じゃがいも | | |
| 13 木 | ごはん(あじつけのり) | おひがんこんだて | のり | | | ごはん | | 564 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 21.3 |
| | たまごやき | たまご | | | | | | 14.4 |
| | 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 ごまあぶら | 2.2 |
| | おくずかけ | とりにく とうふ あぶらあげ | | にんじん | ごぼう しいたけ ねぎ | じゃがいも うーめん まめふ かたくりこ | | |
| 14 金 | こめこフオカッチャ(小) | そつぎょうおいわいこんだて | | | | こめこパン | | 601 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 29.5 |
| | たらのこうそうやき | たら チーズ だいす | | パセリ あかピーマン | | パンこ | こめあぶら | 18.2 |
| | かいそうサラダ(しそドレッシング) | | かいそう | | だいこん キャベツ コーン | | | 3.2 |
| | ナトリタン | ベーコン ささかまほこ | | にんじん こまつな | にんにく たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ | スパゲティ | バター | |
| おいわいデザート | とうにゅう | | | いちご | ゼリー | | | |
| 17 月 | ごはん | | | | | ごはん | | 575 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 20.1 |
| | いかメンチカツ | いか だいす | | | | こむぎこ パンこ | こめあぶら | 17.5 |
| | もやしのあえもの | | わかめ | | もやし キャベツ にんにく | さとう | ごまあぶら ごま | 2.4 |
| | はくさいのみそしる | あぶらあげ | | にんじん | はくさい ねぎ えのきたけ | | | |
| 18 火 | ソフトパン | | だっしふんにゅう | | | パン | マーガリン | 564 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 24.2 |
| | ハンバーグデミグラスソース | とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにく | | | たまねぎ | こむぎこ さとう | こめあぶら ラード | 22.4 |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | | | たまねぎ | じゃがいも | バター | 2.8 |
| | やさいスープ | とりにく | | にんじん | キャベツ たまねぎ もやし しいたけ | | | |
| 19 水 | ごはん | | | | | ごはん | | 615 |
| | ぎゅうにゅう | ごはんのにせて たべよう | ぎゅうにゅう | | | | | 23.9 |
| | ぶたどんのぐ | ぶたにく | | | しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース | さとう | こめあぶら | 17.8 |
| | だいこんのみそしる | とうふ あぶらあげ | | にんじん | だいこん ねぎ | | | 2.2 |
| | アセロラゼリー | | | | アセロラ | ゼリー | | |
| 20 木 | しゅんぶんのひ | | | | | | | |
| 21 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 | 576 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 22.6 |
| | ドライカレー | ぶたにく ぶたレバー レンズまめ | | | にんにく しょうが たまねぎ グリンピース | さとう こむぎ おおむぎ | こめあぶら | 23.9 |
| | キャベツサラダ (かんきつドレッシング) | | | にんじん | キャベツ きゅうり | | | 3.1 |
| | うみのやさいスープ | | かいそう くきわかめ | にんじん | たまねぎ | はるさめ | | |