

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



栄養価	
I社	- (kcal)
たんぱく質	(g)
脂 質	(g)
塩 分	(g)

* 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。

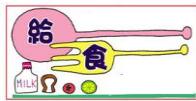
* スプーンがあると食べやすい日です。

こんだてめい

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 からだをつくるもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる	きいろのしょくひん エネルギーのもとになる

3 月	ごはん	ひなまつりこんだて				ごはん		635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.3
	おろしハンバーグ	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
	ひじきのいりに	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
	すまじる	とりにく とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			
4 火	ひなあられ					もちごめ さとう		
	まるパン	パンにはさんで たべよう		だっしふんにゅう		パン		560
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.8
	やさいコロッケ (パックソース)		だいす	にんじん	グリンピース たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	こめあぶら	22.4
	ごぼうサラダ (マヨネーズ)			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	2.6
5 水	コロコロやさいスープ	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					ごはん		565
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5
	ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ					こめあぶら	15.9
	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	2.9
6 木	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 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					ごはん		562
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		15.0
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし もやしえだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.4
7 金	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			
	しょくパン (チョコだいすクリーム)	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		ぎゅうにゅう					23.5
	オムレツケチャップソースかけ	たまご					こめあぶら	29.0
	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		こめあぶら	2.7
10 月	マカロニスープ	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ	マカロニ		
	ごはん	ごはんにのせて たべよう				ごはん		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2
	ビビンバ(にく)	ぶたにく			だけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	16.2
	ビビンバ(ナムル)			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
11 火	ワンタンスープ	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					ごはん		577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.4
	ポークシュウマイ(2c)	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
	チャプチエ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	にんにく だけのこ	はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	2.8
	ちゅうかわかめスープ	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。

こんだてめい

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 からだをつくるもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる	きいろのしょくひん エネルギーのもとになる				
12	ごはん				ごはん		570	
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				18.1	
	メンチカツ	ぶたにく だいず 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	ごはん(あじつけのり)	おひがんこんだて	のり		ごはん		564	
木	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	さとう	こめあぶら ごまあぶら	
	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 うめん まめふ かたりこ	2.2	
14	こめこフォカッチャ(小)	そつきょうおいわいこんだて			こめこパン		601	
金	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 だいず		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	ペーコン 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	ごはん				ごはん		575	
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.1	
	いかメンチカツ	いか だいず			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		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	もやし キャベツ にんにく	はくさい ねぎ えのきたけ			
18	ソフトパン		だっしんにゅう		パン	マーガリン	564	
火	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 だいすきゅうにく			たまねぎ	こむぎこ さとう	こめあぶら ラード	
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	
	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			2.8	
19	ごはん				ごはん		615	
水	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう				23.9	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			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	しょうが こにゃく たまねぎ グリンピース	だいこん ねぎ		2.2	
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
20	しゅんぶんのひ							
木	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしんにゅう		パン	マーガリン	576	
21	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.6	
金	ドライカレー	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ			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	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			