



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 21.4~33.0g
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(%) 塩分(%)
1 木	ごはん	ごはんにのせて たべよう				ごはん		644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	ドライカレー	ぶたにく 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	19.3
	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 ししいだけ			2.2
2 金	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	595
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	22.0
7 水	名取産こまつないりれんこん サラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん こまつな にんじん	れんこん キャベツ	ごま ドレッシング		2.7
	ABCマカロニスープ	とりにく		たまねぎ だいこん	マカロニ			
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		621
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
8 木	さばのみそに	さば				さとう		18.4
	きりぼしだいこんのいりに	さつまいも		にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら	2.9
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ			
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		639
9 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2
	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	18.6
	だいずのいそに	さつまいも 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
	さつまじる	ぶたにく とうふ			ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	さつまいも		
12 月	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.0
	スパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう スパゲティ こむぎこ	こめあぶら	3.3
13 火	キャベツとえのきだけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきだけ ねぎ			
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.9
	かつおカツ(パックソース)	かつお だいす			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	18.6
14 水	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	2.2
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
	ごはん	ごはんにのせて たべよう				ごはん		691
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.5
15 木	ポークハヤシ	ぶたにく とりにく だいす ぎゅうにゅう	チーズ なまクリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	23.0
	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 たけのこ		こめあぶら	2.9
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		613
16 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	蕎麦のり			こめこ	こめあぶら	17.1
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	2.6
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ししいだけ たけのこ ねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
15 木	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		561
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.8
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	14.9
	すきこんぶのいりに	とりにく	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	2.5
16 金	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	
	とうにゅうしょくパン (キャラメルクリーム)	だいす とうにゅう				パン キャラメル	マーガリン	599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.7
	トマトオムレツ	たまご とりにく だいす		トマト	たまねぎ		あぶら	26.0
16 金	きのこのガーリックソテー	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ		こめあぶら	2.7
	コロコロやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	



よていこんだてひょう

小学校

月平均 エネルギー 659kcal
目分量 たんぱく質 21.4~33.0g
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								栄養価 (1人1日) (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
19月	ごはん					ごはん		602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.5
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	シュウマイのかわ	ラード	16.2
	マーボーはるさめ	ぶたにく		にんじん あおピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ	はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	2.2
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう		しいたけ コーン	かたくりこ	ごまあぶら	
20火	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		579
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.9
	たらのこうそうやき	たら	チーズ	あかピーマン パセリ			こめあぶら	21.4
	だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)				だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	2.8
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	
21水	ごはん					ごはん		631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.6
	たまごやき	たまご だいず				さとう	あぶら	23.6
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ				きゅうり だいこん うめ			2.5
	みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま	
22木	ごはん					ごはん		550
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	あじのしょうゆこうじやき	あじ					こめあぶら	14.3
	くきわかめのきんぴら 	さつまいも とうふ	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	2.4
	キャベツのみそしる	あぶらあげ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
23金	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.2
	ポークピーンズ	ぶたにく だいず			にんにく たまねぎ		こめあぶら	24.6
	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 たけのこ もやし しょうが ねぎ たまねぎ	はるさめ かたくりこ		2.6
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
26月	ごはん	ごはんのにせて たべよう				ごはん		577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ			しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	13.0
	もやしとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ			もやし キャベツ コーン		ドレッシング	2.3
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
27火	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	643
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.5
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう			たまねぎ	さとう こむぎこ	こめあぶら ラード	29.8
	コーンとえだまめのソテー 	ウィンナー			コーン えだまめ		バター	3.1
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			
28水	ごはん					ごはん		617
	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	こめあぶら ラード	21.1
	もやしと名取産こまつなのナムル			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 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	
29木	ごはん					ごはん		654
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		20.8
	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	2.2
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	こめあぶら	
30金	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	627
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.6
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.8
	名取産こまつないりサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		こまつな にんじん	もやし			2.1
	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	