

よていこんだてひょう

小学校

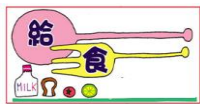
月平均 エネルギー 659kcal
目分量 たんぱく質 21.4~33.0g
脂質 14.6~22.0g
塩分 1.8g未満

※ 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 からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのし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		栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
こんだてめい								
1 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	611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.9
	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	23.7
	なすいりミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう こむぎこ スパゲティ	こめあぶら	3.0
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			
2 水	ごはん					ごはん		602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	いわしのうめに	いわし		さとう	うめ			18.6
	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	2.3
	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		
3 木	ゆかりごはん 			あかしそ		ごはん さとう		633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.8
	ほしのコロケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら ラード	17.8
	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	3.0
	うーめんじる	あぶらあげ ぶたにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		
	たなばたパインゼリー				パインアップル	ゼリー		
4 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.5
	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	24.2
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			2.9
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		
7 月	ごはん					ごはん		549
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	12.9
	きりぼしだいこんのピリからいため 	ぶたにく		にんじん	きりぼしだいこん もやし ねぎ		こめあぶら ごまあぶら	2.1
	すましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			
8 火	ごはん					ごはん		596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.5
	あつやきたまご	たまご						17.6
	ぶたにくとなすのからみそいため	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが キャベツ なす	さとう かたくりこ	こめあぶら	2.1
	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	
9 水	ごはん					ごはん		576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1
	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	13.8
	すきこんぶのいりに 	ささかまぼこ	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	2.6
	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	



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。

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 からだのし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		栄養価 1人1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
こんだてめい								
10 木	ごはん	ごはんにのせて たべよう					ごはん	670
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				20.7
	なつやさいカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト かぼちゃ あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	バター	19.2
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.4
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
11 金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.7
	しろみぎかなフライ (パックスソース)	ホキ だいす				パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.8
	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	3.0
	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	
14 月	ごはん	ごはんにのせて たべよう					ごはん	612
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				25.3
	ビビンバ(ににく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら こめあぶら	19.0
	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	こめあぶら こま	2.5
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こねぎ	しいたけ コーン	かたくりこ	こめあぶら	
15 火	こめこパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	こめこパン ジャム		617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.7
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	21.4
	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	2.9
	ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	マカロニ		
16 水	ごはん					ごはん		642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.0
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	19.6
	ごもくまめ 	とりにく だいす		にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	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	こめあぶら こま	
17 木	ごはん					ごはん		597
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.5
	えびカツ(パックスソース)	えび だいす				パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	17.8
	もやしのちゅうかあえ				きゅうり もやし にんにく	さとう	こめあぶら こま	2.8
	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 たまねぎ しょうが ねぎ	かたくりこ はるさめ		
18 金	げんえんソフトパン (キャラメルクリーム)		だっしふんにゅう			パン キャラメル	マーガリン	632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.0
	とりにくのレモンペッパーやき 	とりにく			レモン		こめあぶら あぶら	21.7
	だいこんサラダ (わふうドレッシング)				だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	2.6
	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	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	