



8月

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 21.4~33.0g
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		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
からだをつくるものになる		からだのちょうしをととのえるものになる		エネルギーのもとになる			
こんだてめい							
25月	ごはん					ごはん	647
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう				24.4
	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	19.4
	ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ			2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト				
26火	げんえんソフトパン (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	602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.2
	チーズはんぺんフライ	たら たまご	チーズ		パンこ	あぶら こめあぶら	23.2
	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			2.4
	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		
27水	ごはん				ごはん		601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.9
	ユーリンチー	とりにく		ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	こめあぶら 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 こまつな	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.4
	ちゅうかスープ	ぶたにく になると	にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ ししいだけ			
28木	ごはん				ごはん		635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.5
	さばのみそに	さば			さとう		20.7
	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
	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	
29金	こめこパン		だっしふんにゅう		こめこパン		631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				32.1
	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	23.8
	はるさめスープ	とりにく だいず	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ししいだけ たけのこ しょうが ねぎ	パンこ はるさめ		3.2
	ハスカップゼリー			ハスカップ	ゼリー		



栄養価
エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)