

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

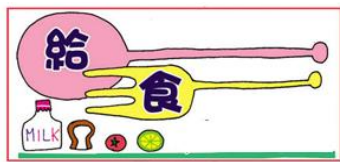


栄養価
 1人1日
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

こんだてめい		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		栄養価
日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
9月	ごはん					ごはん		598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく			たまねぎ りんご にんにく しょうが		こめあぶら	18.3
	キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	2.5
	ワンタンスープ	とりにく		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	
10月	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.9
	しろみざかなのトマトソースがけ	ほき だいず		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら	25.3
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.7
	コンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ		こめあぶら	
13月	ごはん					ごはん		607
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5
	たまごやき	たまご						17.7
	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	2.4
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	こめあぶら	
14月	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ	さとう	ラード	25.8
	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 えのきたけ		オリーブゆ	2.6
	ポテトスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも		
15月	ごはん					ごはん		583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.4
	さばのみそに	さば				さとう		16.2
	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
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
16月	ごはん					ごはん		735
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.2
	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	23.9
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.7
	おいおいデザート	とうにゅう			いちご	さとう こめこ	あぶら	
17月	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	588
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり			こめこ	こめあぶら	22.8
	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	3.7
	ごもくうどん	とりにく なるこ あぶらあげ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん		
20月	ごはん					ごはん		607
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	17.5
	ひじきのいりに	さつまあげ だいず	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
	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	

にゅうがく・しんきゅう
おいおいにんだて

ごはんのせて
たべよう



4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



栄養価
 1人分 (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	栄養価
21 火	こんだてめい						
	バターロールパン		だっしふんにゅう			パン	644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.4
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ		パンこ こむぎこ じゃがいも	25.3
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲティ	3.2
	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 しいたけ		
22 水	ごはん					ごはん	602
	ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう			23.8
	ピビンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	17.2
	ピビンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし もやし にんにく	さとう	2.6
	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		
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー	
23 木	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう	600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.1
	あじのしおこうじやき	あじ					15.2
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	3.5
	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ		
24 金	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			パン	610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.8
	ロングウインナー	ウインナー					28.2
	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		3.1
	コーンポタージュ		チーズぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター
27 月	ごはん					ごはん	645
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.8
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいず とり			たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ	21.6
	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		2.3
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		
28 火	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.2
	トマトオムレツ	たまご だいず とり		トマト	たまねぎ		25.4
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		2.4
	はるさめスープ	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	はるさめ	
29 水	しょうわ ひ 昭和の日						
30 木	ごはん					ごはん	598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.0
	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう	16.0
	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		2.4
	うーめんじる	あぶらあげ とり		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん	