

5月

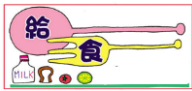
# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 660kcal  
 目安量 たんぱく質 21.5~33.0g  
 脂質 14.7~22.0g  
 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		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
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		エネルギーのもとになる		
こんだてめい								
1 金	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					24.1
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにく			たまねぎ	さとう こむぎこ	ラード こめあぶら	24.7
	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	れんこん キャベツ		ごま ドレッシング	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			
4月								
みどりの日								
5月								
こどもの日								
6月								
ふりかきゅうじつ 振替休日								
7 木	ごはん					ごはん		590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.0
	さばのみそに	さば				さとう		14.9
	きりぼしだいこんのいりに	さつまあげ		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 えのきたけ ねぎ			
8 金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	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	25.9
	スパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう スパゲティ こむぎこ	こめあぶら	3.2
キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ ねぎ				
11 月	たけのごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	ごはん		622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.0
	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	19.9
	名取産こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	3.8
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
12 火	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			パン		560
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.9
	ロングウインナー	ウインナー						26.6
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.9
	やさいスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			
13 水	ごはん					ごはん		608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.0
	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	17.9
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	2.8
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 ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
14 木	ごはん					ごはん		555
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	14.5
	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	2.3
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		
15 金	とうにゅうしょくパン(いちごジャム)	だいす とうにゅう			いちご	パン ジャム	マーガリン	563
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.1
	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	24.8
	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
	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	





5月

# よていこんだてひょう

小学校

月平均 エネルギー 660kcal  
 目安量 たんぱく質 21.5~33.0g  
 脂質 14.7~22.0g  
 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るものになる		エネルギーのもとになる			
								栄養価	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
こんだてめい									
18 月	ごはん						ごはん		674
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.8
	ポークハヤシ		ぶたにく とりにく だいす ぎゅうにく	チーズ なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	22.9
	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
	オレンジ					オレンジ			
19 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	620
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.9
	にくだんご(2こ)		とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ロード	27.5
	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	3.2
	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			
20 水	ごはん						ごはん		565
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.6
	たまごやき		たまご						16.2
	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	こめあぶら ごま	
21 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	2.4
	キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
22 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	639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.4
	ポークビーンズ		ぶたにく だいす			にんにく たまねぎ		こめあぶら	25.5
	はるさめスープ		とりにく だいす		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 パンこ		2.7
	はちみつレモンゼリー					レモン	はちみつ ゼリー		
25 月	ごはん						ごはん		575
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					26.2
	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			
26 火	ココアパン		だっしふんにゅう				パン	マーガリン	648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.7
	メンチカツ		ぶたにく だいす			たまねぎ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	28.3
	名取産こまつないりサラダ(かんきつドレッシング)		とりにく		こまつな にんじん	もやし			2.7
	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	オリーブゆ	
27 水	ごはん						ごはん		604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.4
	ポークシューマイ(2こ)		とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ	シューマイのかわ	ロード	16.2
	マーボーはるさめ		ぶたにく		にんじん あおピーマン	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	チンゲンサイ	しいたけ コーン	かたくりこ	ごまあぶら	
28 木	ごはん						ごはん		651
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.3
	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	2.3
	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	
29 金	バターロールパン		だっしふんにゅう				パン	バター	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.7
	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	22.4
	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	2.5
	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	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	



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