

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



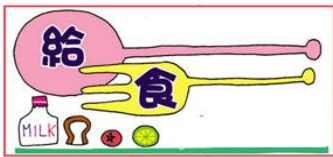
※ 献立は都合により変更になることがあります。



※  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。

こんだてめい								脂質(g) 塩分(g)
1 水	ごはん					ごはん		568
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	たまごやき	たまご						15.7
	ぶたにくとやさいのからみそいため	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	2.2
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが			
2 木	ごはん					ごはん		678
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					23.2
	なつやさいかレー	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	19.5
	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
	ヨーグルト		ヨーグルト					
3 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	609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	メンチカツ	ぶたにく だいず とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.4
	ビーンズサラダ (かんきつドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ			きゅうり			2.6
	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		
6 月	ゆかりごはん			あかしそ		ごはん さとう		683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.4
	ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら ラード	21.6
	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
	あまのがわうーめんじる	あぶらあげ ぶたにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん ふ		
	たなばたデザート	とうにゅう			レモン	さとう こめこ	あぶら	
7 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	628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.8
	とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく		こめあぶら	24.7
	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			3.1
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン	こむぎこ	バター	
8 水	ごはん					ごはん		589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.6
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		16.8
	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	2.5
	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	
9 木	ごはん					ごはん		647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.5
	ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ					こめあぶら	20.0
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	3.1
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら 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 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日です。



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

こ ん だ て め い								脂質(g) 塩分(g)
10 金	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					23.6
	えびカツ(パックソース)	えび だいず				パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.1
	ツナとごぼうのサラダ (ごまドレッシング) 	ツナ		にんじん こまつな	ごぼう きゅうり		ごま ドレッシング	2.9
	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	
13 月	ごはん					ごはん		588
	ぎゅうにゅう ごはんのにせて たべよう		ぎゅうにゅう					25.4
	ビビンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	18.1
	ビビンバ(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	ごまあぶら ごま	2.4
	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		
14 火	しょくパン(ブルーベリージャム)		だっしふんにゅう		ブルーベリー	パン ジャム		566
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	19.9
	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	2.8
	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		
15 水	ごはん					ごはん		692
	ぎゅうにゅう ごはんのにせて たべよう		ぎゅうにゅう					20.3
	ポークハヤシ	ぶたにく だいず とりにく 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	21.7
	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	2.6
	レモンゼリー				レモン	ゼリー		
16 木	ごはん					ごはん		563
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8
	あじのねぎみそやき	あじ			ねぎ		こめあぶら	15.1
	ごもくまめ 	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.2
	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			
17 金	バターロールパン(小)		だっしふんにゅう			パン	バター	644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.7
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.9
	こんにゃくサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	3.3
	ナトリタン	ベーコン ささかまぼこ		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター	
20 月	うみ ひ 海の日							
21 火	なつやす 夏休み(～8/23)							