



よていこんだてひょう

小学校

月平均 エネルギー 660kcal
目分量 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

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		
こんだてめい						
24 月	むぎごはん				おおむぎ ごはん	675
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう			24.9
	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	19.5
	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		2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト			
25 火	せわりコッパン		だっしふんにゅう		パン	556
	ぎゅうにゅう	パンにはさんで たべよう	ぎゅうにゅう			20.6
	ロングウインナー	ウインナー				27.2
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)		にんじん	ごぼう コーン きゅうり		2.7
	やさいスープ	ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ししいたけ	ごま マヨネーズ	
26 水	わかめごはん		わかめ		ごはん さとう	587
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.7
	いわしのうめに	いわし		うめ	さとう	15.4
	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	3.2
	たまねぎとなすのみそしる	あぶらあげ とうふ		たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも	
27 木	ごはん				ごはん	667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく とりにく だいず		キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	23.0
	かいそうサラダ (しそドレッシング)		かいそう	にんじん きゅうり キャベツ		2.4
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ	にんじん なら	にんにく たまねぎ しめじ はくさいだいこんりんご	さとう みずあめ	ごまあぶら
28 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		パン	642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.0
	チーズいりハンバーグ	とりにく だいず たまご セラチン ぶたにく ぎゅうにく	チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	27.1
	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		2.8
	マカロニスープ	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ	マカロニ	
31 月	ピーチゼリー			もも	ゼリー	
	ごはん				ごはん	599
	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	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	2.4
	ちゅうかスープ	ぶたにく なんと	にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ ししいたけ		



栄養価
1人1日
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)