

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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。

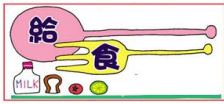
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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	
からだをつくるもとになる	からだのしょうしをととのえるもとになる		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)
 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	
3月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					601
	さばのみそに	さば				さとう		27.4
	きりほしだいこんのピリからいため	ぶたにく		にんじん	もやし きりほしだいこん		こめあぶら ごまあぶら	17.5
	名取産みょうがたけのみそしる	とうふ あぶらあげ		こねぎ	みょうがたけ なす	じゃがいも		2.8
4月	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					613
	とりにくのレモンペッパーやき	とりにく			レモン		しょくぶつゆ こめあぶら	29.8
	ひじきツナサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			23.4
	かぼちゃのポタージュ	しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしぶん ^{カミカミ} 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	小麦粉	バター	3.3
5月	ゆかりごはん	たなばた ごたごた こんだて		あかしそ		ごはん さとう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					620
	ほしのコロケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら ラード	20.2
	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	17.1
	うーめんじる	とりにく なんと あぶらあげ		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		3.1
	たなばたゼリー				ひゅうがなつ	ゼリー		
6月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて たべよう	ぎゅうにゅう					683
	なつやさいかレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ だっしぶん ^{カミカミ} にゅう	あおピーマン にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	バター	21.1
	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	19.3
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ	ゼリー	2.5	
7月	こめこパン(いちごジャム)				いちご	こめこパン ジャム		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					585
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう	なたねあぶら	27.2
	コーンとえだまめのソテー	ウィンナー			コーン えだまめ		バター	20.9
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		2.9	
10月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					586
	あかうおのおしこうじやき	あかうお					こめあぶら	23.7
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	16.4
じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.3	
11月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					647
	おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	25.8
	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	20.0
名取産チンゲンさいいり みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま	2.5	



よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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		ぎいろのしょくひん	
からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえるもとになる		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)
 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		ぎいろのしょくひん		栄養価
		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる		
12 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					583
	ポークシュウマイ(2こ)	ぶたにく だいたす とりにく			たまねぎ しょうが	パンこ しょうまいのかわ さとう かたくりこ	ラード	22.2
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	にんにく たけのこ	はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	14.9
	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 ねぎ しょうが しいたけ			2.2
13 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					608
	ピピンバ(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	25.6
	ピピンバ(ナムル)	こはんにのせて たべよう		こまつな にんじん	だいたすもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	19.4
	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	2.4
14 金	こめこパン(キャラメルクリーム)					こめこパン キャラメル		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					609
	オムレツ(パquetteチャップ)	たまご				さとう かたくりこ	だいたすあぶら	26.9
	なすいりミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく グリンピース	スパゲティ さとう	オリーブゆ	20.0
	コロコロやさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	3.0
17 月	うみのひ							
18 火	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					591
	しろみざかなフライ (パquetteソース)	ホキ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.5
	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		ドレッシング	25.8
	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	3.1
19 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					579
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ	こめあぶら	27.8
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにやく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	14.4
	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	2.7
20 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					672
	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	27.8
	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	22.0
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん なら	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	3.1