

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。

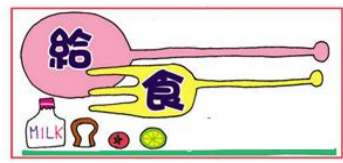
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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	さいろのしょくひん 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		さいろのしょくひん		栄養価
日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	材料	(kcal)
1月	ごはん					ごはん		592
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	スタミナどんのぐ	ぶたにく		にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	16.5
	エビボールスープ	たら エビ だいす		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ	かたくりこ	ラード	2.4
	オレンジ				オレンジ			
2火	げんえんソフトパン(メープルジャム)		だっしふんにゅう			パン ジャム	マーガリン	626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2
	しろみざかなのトマトソースがけ	たら だいす		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	さとう パンこ	こめあぶら	24.1
	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	2.3
	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		
3水	ごはん					ごはん		603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.1
	チキンカツ	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	こめあぶら	17.7
	名取産きゅうりとはるさめのサラダ(ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ	ドレッシング	2.2
	わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ しょうが			
4木	ごはん					ごはん		567
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.8
	さばのみそに	さば				さとう		14.1
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			2.2
	名取産きくらげいりとうふスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい きくらげ ねぎ	かたくりこ		
5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	594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく だいす ぶたにく			たまねぎ	さとう	ラード	26.8
	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	3.2
	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 しいたけ			
8月	ごはん					ごはん		655
	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	19.2
	キャベツとツナのサラダ(わふうドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.1
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
9火	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					31.1
	とりにくのレモンペッパーやき	とりにく			レモン		あぶら こめあぶら	24.2
	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	2.7
	コンソメスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん		こめあぶら	
10水	ごはん					ごはん		586
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.3
	いかメンチカツ(パックソース)	いか だいす		にんじん	キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.5
	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	2.1
	名取産きくらげいりはくさいスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい きくらげ しょうが ねぎ	かたくりこ		
11木	ごはん					ごはん		617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース	さとう	こめあぶら	17.6
	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	2.5
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん	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	
12金	バターロールパン(小)		だっしふんにゅう			パン	バター	598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.9
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	ラード こめあぶら	27.7
	スパゲティナポリタン	ウィンナー		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	オリーブゆ	3.1
	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			
15月	ごはん					ごはん		602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.3
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		なら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード こめあぶら	19.4
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ				きゅうり キャベツ うめ			2.2
	名取産チンゲンサイ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	



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。

		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		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							
16 火	どうにゅうしょくパン (みやげけんさんいちごジャム)	だいすとう にゅう			いちご	パン ジャム	マーガリン	584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.8
	たらのこうそうやき	たら だいす	チーズ	あかピーマン パセリ にんじん		パンこ	こめあぶら	23.0
	ジャーマンポテト トマトスープ	ベーコン ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	バター オリーブゆ	2.7
17 水	ごはん					ごはん		571
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	ぶたにくのしょうがやき 名取産こまつなのツナあえ	ぶたにく ツナ		こまつな にんじん	しょうが もやし		こめあぶら	17.6 1.6
	名取産みょうがたけいりすましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ えのきたけ みょうがたけ			
18 木	ごはん					ごはん		580
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.1
	名取産ほうれんそういりたまごやき こんぶいりち	たまご とりにく	すきこんぶ	にんじん	ほうれんそう こんにゃく きくらげ しょうが	さとう	こめあぶら こめあぶら	16.3 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	じゃがいも	こめあぶら	
19 金	ずんだパン		だっしふんにゅう		えだまめ	パン		548
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	ささかまぼこのいそべあげ 名取産きゅうりのごまづけ	ささかまぼこ	あおのり			こめこ	こめあぶら	17.9
	ごもくうどん	とりにく なると あぶらあげ		にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	2.6
22 月	ごはん					ごはん		591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.3
	とりにくのてりやき にくじゃが	とりにく ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ	さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら こめあぶら	13.0 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	さとう		
23 火	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 こんにゃくサラダ (ちゅうかドレッシング)	ウインナー	わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	28.2 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	
24 水	ごはん					ごはん		592
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.6
	まぐろカツ(パックソース) くきわかめのきんぴら	まぐろ だいす	くきわかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	パンこ こむぎこ	こめあぶら こめあぶら	16.4 2.6
	じゃがいものみそしる	とうふ		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
25 木	ごはん					ごはん		610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2
	にくだんご(2こ) 名取産こまつなともやしのナムル	とりにく だいす		こまつな にんじん	もやし にんにく	パンこ	ロード	18.1
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	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	2.6
26 金	せわりげんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	かぼちゃコロッケ チルドックのぐ	だいす ぶたにく ひよこまめ		かぼちゃ トマト		パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	25.6 2.5
	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 コーン	さとう	こめあぶら	
29 月	ごはん					ごはん		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.7
	あじのしょうゆこうじやき じゃがいものそぼろに	あじ とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	13.5 2.3
	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			
30 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	602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.3
	とりにくのハーブやき なすいりミートソース	とりにく ぶたにく ぎゅうにく		パセリ バジル にんじん トマト	にんにく にんにく たまねぎ なす	さとう こむぎこ スパゲティ	あぶら こめあぶら	23.6 3.1
	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			