

よていこんだてひょう

小学校

月平均 エネルギー 659kcal
目安量 たんぱく質 21.4~33.0g
脂質 14.6~22.0g
塩分 1.8g未満



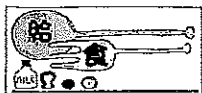
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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。

栄養価
100gあたり
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質
(g)
塩分
(g)

		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とのえるものになる		エネルギーのもとになる				
		こんだてめい								
1	水	ごはん				ごはん		634		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.2		
		スタミナどんのぐ	ごはんのせて たべよう	ぶたにく		にんじん にら	にんにくしょうがたまねぎ エリンギだけのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	17.8
		ミートボールスープ	とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ たまねぎ	パンこ		2.3	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
2	木	ごはん				ごはん		556		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.7	
		あかうおのしおこうじやき もやしとチキンのサラダ (わふうドレッシング)	あかうお			もやし きゅうり コーン		こめあぶら ドレッシング	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	2.2	
		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		597	
3	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				28.7		
		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	20.1	
		だいこんサラダ(ごまドレッシング)	とりにく		にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング ごま	3.4	
		ちゃんぽんうどん	ぶたにく えび あさり		にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ	うどん			
		ごはん	おつきみぎゅうしょく				ごはん		579	
6	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.0		
		おつきみハンバーグ (パックケチャップ)	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ	かたくりこ	ラード こめあぶら	13.9	
		くきかわめのきんぴら	ささかまぼこ	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	2.0	
		いもだんごじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ			
		ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		703	
7	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.0		
		あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード こめあぶら	25.4	
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	2.7	
		マーボー豆腐	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 だけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら		
		ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		623	
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.5		
		メンチカツ(パックスソース)	ぶたにく だいず とりにく			たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	20.2	
		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	2.0	
		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			
		ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		568	
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.2		
		いわしのうめに	いわし			うめ	みずあめ		14.7	
		キャベツと名取産きゅうりの しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごまあぶら ごま	2.1	
		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	ごまあぶら ごま		
		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		683	
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.5		
		やきぐりコロッケ					じゃがいも さつまいも くり パンこ こむぎこ	こめあぶら	29.5	
		とりにくとまめのトマトに	とりにく だいず ひよこまめ		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	3.2	
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ				
		13月								
スポーツのひ										
14火										
あきやすみ										
15水										
あきやすみ										
16	木	ごはん				ごはん		573		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.4	
		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 ごま	13.6	
		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	2.6	
		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				



よていこんだてひよう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
目分量 たんぱく質 21.4~33.0g
脂質 14.6~22.0g
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。



栄養価
1人1日
1kcal
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

こんだてめい																			
17 金	こめこパン			だっしふんにゅう						こめこパン									695
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															29.7
	トマトオムレツ	たまご だいす とり				トマト		たまねぎ				こめあぶら							29.7
	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							2.5
20 月	さつまいものシチュー	とりにく		チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん		たまねぎ しめじ グリーンピース		さつまいも こむぎこ		バター							
	ごはん									ごはん									593
	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	あじ										こめあぶら							15.5
21 火	にくじゃが	ぶたにく				にんじん		たまねぎ こんにゃく えだまめ		じゃがいも さとう		こめあぶら							2.6
	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											
	チョコレートパン	増田中リクエストきゅうしよく		だっしふんにゅう					パン チョコレート		マーガリン								655
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															27.8
22 水	とりにくのレモンソースがけ	とりにく						レモン		かたくりこ さとう		こめあぶら							24.9
	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											3.6
	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 だけのこ しょうが ねぎ たまねぎ		はるさめ パンこ									
	ごはん	開上小中リクエストきゅうしよく									ごはん								687
23 木	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															21.3
	ポークカレー	ごはんにのせて たべよう	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							19.1
	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							2.3
	レモンソーダゼリー							レモン りんご		ゼリー									
きゅうしよくなし																			
24 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							578
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															29.9
	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							23.0
	ピーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ						きゅうり				ドレッシング							2.7
	ジュリエンスープ	ベーコン				にんじん		たまねぎ キャベツ えのきたけ											
27 月	ごはん									ごはん									609
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															23.6
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく だいす ぶたにく						たまねぎ		シュウマイのかわ		ラード							16.5
	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 こまめあぶら							2.3
	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		こまめあぶら									
28 火	ココアパン			だっしふんにゅう						パン		マーガリン							640
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															25.3
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす						たまねぎ		パンこ		ラード							26.2
	ジャーマンポテト	ベーコン						たまねぎ		じゃがいも		バター							2.6
	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							
29 水	ごはん									ごはん									592
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															22.8
	チキンみそカツ	とりにく だいす								パンこ こむぎこ		こめあぶら							16.4
	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							2.1
	わかめスープ	ぶたにく 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											
30 木	ごはん									ごはん									569
	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									14.4
	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									
31 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							616
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう															28.7
	とりにくのガーリックやき	とりにく		にゅう				にんにく				こめあぶら							22.7
	キャベツサラダ (かんきつドレッシング)					にんじん		キャベツ きゅうり											2.4
	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				バター									