



よていこんだてひょう

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人分
(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)		あかのしよくひん からだをつくるもとになる		みどりのしよくひん からだのちょうしをとのえるもとになる		きいろのしよくひん エネルギーのもとになる	
こんだてめい							
木	ごはん	ごはんのせて たべよう				ごはん	644
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.6
	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 おむぎ	19.3
	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 ししいだけ			2.2
金	ヨーグルト	ヨーグルト					
	ココアパン	だっしふんにゅう				パン	マーガリン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					595
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず		たまねぎ		パンこ	ラード
水	名取産こまつないれんこん サラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん ごまつな にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ		ごま ドレッシング
	ABCマカロニスープ	とりにく		たまねぎ だいこん		マカロニ	2.7
	ごはん					ごはん	621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.0
木	さばのみそに	さば				さとう	18.4
	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 にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	キャベツ えのきたけ ねぎ			2.9
	ごはん					ごはん	639
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.2
	おろしハンバーグ	とりにく だいず ぶたにく		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード
	だいずのいそに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら
	さつまじる	ぶたにく とうふ			ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	さつまいも	2.7
水	こめこパン	だっしふんにゅう				こめこパン	609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					27.1
	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
	スパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう スパゲティ こむぎこ	こめあぶら
月	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		3.3
	ごはん					ごはん	601
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					20.9
	かつおカツ(バックソース)	かつお だいず			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら
火	名取産こまつなごまあえ			ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ		2.2
	ごはん	ごはんのせて たべよう				ごはん	691
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					21.5
木	ポークハヤシ	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにく	チーズ なまクリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター
	やさいのソテー	ベーコン		あかピーマン あおピーマン	たまねぎ もやし だけのこ		こめあぶら
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー	2.9
	ごはん					ごはん	613
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.6
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	胃のり			こめこ	こめあぶら
	もやしのナムル			ごまつな にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま ごまあぶら
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ししいだけ だけのこ ねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら
金	ごはん					ごはん	561
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.8
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら
	すきこんぶのいりに	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま
月	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		2.5
	とうにゅうしよくパン (キャラメルクリーム)	だいず とうにゅう				パン キャラメル	マーガリン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					599
	トマトオムレツ	たまご とりにく だいず		トマト	たまねぎ		22.7
金	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		あぶら
	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



よていこんだてひょう

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。

こんだてめい														脂質(g) 塩分(g)
19月	ごはん								ごはん					602
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										22.5
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく だいす					たまねぎ		シュウマイのかわ		ラード			16.2
	マーボーはるさめ	ぶたにく			にんじん あおピーマン	しょうが にんにく ねぎ			はるさめ さとう		こめあぶら			2.2
	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		こめあぶら				
20火	こめこパン			だっしふんにゅう					こめこパン					579
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										27.9
	たらのこうそうやき	たら	チーズ	あかピーマン パセリ							こめあぶら			21.4
	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			2.8
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ			じゃがいも こむぎこ		こめあぶら				
21水	ごはん								ごはん					631
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										21.6
	たまごやき	たまご だいす							さとう		あぶら			23.6
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ					きゅうり だいこん うめ								2.5
	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		こめあぶら	こめ			
22木	ごはん								ごはん					550
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										24.1
	あじのしょうゆこうじやき	あじ									こめあぶら			14.3
	くきわかめのきんぴら 	さつまあげ	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	こめあぶら			2.4
	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 えのきだけ ねぎ									
23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			634
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										28.2
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす				にんにく たまねぎ					こめあぶら			24.6
	はるさめスープ	とりにく ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ だけのこ もやし しょうが ねぎ たまねぎ			はるさめ かたくりこ						2.6
	はちみつレモンゼリー					レモン		はちみつ ゼリー						
26月	ごはん	ごはんのにせて たべよう							ごはん					577
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										26.3
	とりそぼろ	とりにく ひよこめ				しょうが たまねぎ			さとう		こめあぶら			13.0
	もやしとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ				もやし キャベツ コーン					ドレッシング			2.3
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ									
27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			643
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										25.5
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう				たまねぎ			さとう こむぎこ		こめあぶら ラード			29.8
	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			3.1
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ									
28水	ごはん								ごはん					617
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										21.5
	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		こめあぶら ラード				21.1
	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		こめあぶら こめ				2.3
	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 はくさい だいこん しめじ ねぎ りんご			さとう みずあめ		こめあぶら				
29木	ごはん								ごはん					654
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										26.2
	いわしのしょうがに	いわし				しょうが			みずあめ					20.8
	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				2.2
	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			さといも		こめあぶら				
30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			627
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう										23.6
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいす				キャベツ たまねぎ			パンこ こむぎこ		こめあぶら			26.8
	名取産こまつないりサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		こまつな にんじん	もやし									2.1
	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		こめあぶら				