



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 からだをつくるものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるものになる	きいろのしょくひん エネルギーのもとになる



栄養価
1人1日
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

こんだてめい							
25月	ごはん					ごはん	647
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう				24.4
	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	19.4
	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		2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト				
26火	げんえんソフトパン (りんごジャム)		だっしふんにゅう		りんご	パン ジャム マーガリン	602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.2
	チーズはんぺんフライ	たら たまご	チーズ			パンこ あぶら こめあぶら	23.2
	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
	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	
27水	ごはん					ごはん	601
	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 しいたけ		
28木	ごはん					ごはん	635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.5
	さばのみそに	さば				さとう	20.7
	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	2.9
	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		こめあぶら こまあぶら
29金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン	631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				32.1
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず			にんにく たまねぎ		こめあぶら
	はるさめスープ	とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ねぎ	パンこ はるさめ	3.2
	ハスカップゼリー				ハスカップ	ゼリー	