



2月

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 21.4~32.9g
 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食分
 (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		からだのちょうしをとのえるもとになる		エネルギーのもとになる			
こんだてめい							
3月	ごはん					ごはん	608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.9
	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	18.3
	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	2.2
	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 しいたけ ねぎ しょうが		
4火	ソフトパン	パンにはさんでたべよう		だっしふんにゅう		パン	603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーガリン	25.8
	ロングウイナー	ウイナー					27.7
	ピーズサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり	ドレッシング	2.7
	マカロニスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ	マカロニ	
5水	ごはん					ごはん	601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.2
	かつおカツ(パックソース)	かつお だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ	18.6
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	2.5
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ		
6木	ごはん					ごはん	606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.6
	ぶりのてりやき	ぶり				こめあぶら	21.0
	ぶたパラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	2.2
	かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ	
7金	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーガリン	25.0
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず			たまねぎ	さとう こむぎこ	28.3
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			だいこん きゅうり	ドレッシング	3.2
	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		
10月	ごはん					ごはん	596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.2
	あじのしおこうじやき	あじ				こめあぶら	15.7
	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	2.4
	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	
11火	けんこくきねんのひ						
12水	ごはん					ごはん	700
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.8
	はるまき	ぶたにく だいず		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	はるさめ はるまきのかわ	26.5
	もやしとこまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう	2.8
	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 ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら
13木	ごはん					ごはん	606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.1
	さばのみそに	さば				さとう	21.5
	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		2.6
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ		
14金	しょくパン(チョコだいずクリーム)	だいず	だっしふんにゅう			パン チョコクリーム	657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.3
	やさいコロッケ	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ コーン スターチ	29.7
	ペンネとベーコンのトマトソースあえ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	マカロニ	2.8
	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	こめあぶら	



2月

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 21.4~32.9g
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杯分
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

主な材料 (太字は「名産産」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		からだのちょうしをとのえるもとになる		エネルギーのもとになる			
こんだてめい							
17月	ごはん					ごはん	623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.3
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ たまねぎ	パンこむぎこ	20.5
	すきこんぶのいりに	ささかまぼこ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	2.3
	はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ		
18火	こめこパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	こめこパン ジャム	623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.7
	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	パンこむぎこ	23.4
	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	3.3
	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 ねぎ えのきたけ		
19水	ごはん					ごはん	559
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.5
	あかうおのうまみやき	あかうお				こめあぶら	14.7
	うのはないり	ぶたにく おから さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう	2.2
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ		
20木	ごはん					ごはん	643
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて だべよう	ぎゅうにゅう				20.4
	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	18.3
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう		きゅうり キャベツ コーン		2.3
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー	
21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 676
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				32.6
	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	29.0
	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 しょうが ねぎ たまねぎ	はるさめ パンこ	3.1
	ヨーグルト		ヨーグルト				
24月	ふりかえきゅうじつ						
25火	こめこパン(メープルジャム)		だっしふんにゅう			こめこパン ジャム	623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.6
	チーズオムレツ	たまご だいず	チーズ			こめあぶら あぶら	25.1
	こんにゃくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく	ドレッシング	3.2
	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	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター
26水	ごはん					ごはん	583
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて だべよう	ぎゅうにゅう				27.3
	とりそばろ	とりにく りよこまめ			しょうが たまねぎ	さとう	12.2
	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	2.5
	じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも	
27木	ごはん					ごはん	618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.3
	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう	19.2
	きりぼしだいこんのいりに	ささかまぼこ		にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	2.8
	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	
28金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン 577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.9
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	22.8
	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	こめあぶら	3.0
	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	