

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

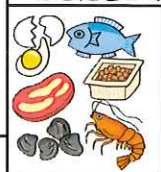
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

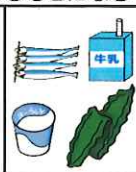
※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

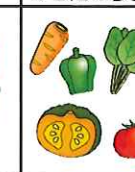
あかのしょくひん
からだをつくるもとになる



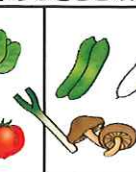
みどりのしょくひん
からだのちょうしをととのえるもとになる



きいろのしょくひん
エネルギーのもとになる



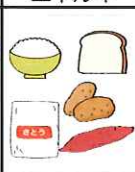
からだのちょうしをととのえるもとになる



きいろのしょくひん
エネルギーのもとになる



きいろのしょくひん
エネルギーのもとになる

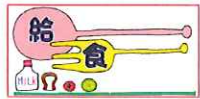


きいろのしょくひん
エネルギーのもとになる



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		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		栄養価 (kcal) (g) (g) (g)
月	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
3月	ごはん	ひなまつりこんだて					ごはん	635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.3
	おろしハンバーグ	とりにく だいす 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	18.0
	ひじきのいりに	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.7
	すましじる	とりにく とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			
	ひなあられ					もちこめ さとう		
4月	まるパン		だっしふんにゅう			パン		560
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.8
	やさしいコロッケ (バックソース)		だいす	にんじん	グリーンピース たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	こめあぶら	22.4
	ごぼうサラダ (マヨネーズ)			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	2.6
	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	
5月	ごはん					ごはん		565
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5
	ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ					こめあぶら	15.9
	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	2.9
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん	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	ごまあぶら	
6月	ごはん					ごはん		562
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		15.0
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	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	2.4
	えのきたけのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ			
7月	しょくパン (チョコだいずクリーム)	だいす	だっしふんにゅう			パン チョコクリーム		612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.5
	オムレツケチャップソースがけ	たまご					こめあぶら	29.0
	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 たけのこ		こめあぶら	2.7
	マカロニスープ	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ	マカロニ		
10月	ごはん					ごはん		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2
	ビビンバ(に)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	16.2
	ビビンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいすもやし もやし 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		
11月	ごはん					ごはん		577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.4
	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	14.8
	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 ごまあぶら	2.8
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			



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人1日
(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 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		ぎいろのしょくひん エネルギーのもとになる		
こんだてめい								
12	ごはん					ごはん		570
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					18.1
水	メンチカツ	ぶたにく だいす とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.4
	だいこんとキャベツのうめあえ				だいこん キャベツ うめ			2.4
	じゃがいものみそしる	とうふ		にんじん こまつな	えのきだけ ねぎ	じゃがいも		
13	ごはん(あじつけのり)	おひかんこんだて	のり			ごはん		564
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.3
木	たまごやき	たまご						14.4
	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 こまあぶら	2.2
	おくずかけ	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう ししいたけ ねぎ	じゃがいも うーめん まめふ かたくりこ		
14	こめこフォカッチャ(小)	そつぎょうおいわいこんだて				こめこパン		601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.5
金	たらのこうそうやき	たら チーズ だいす		パセリ あかピーマン		パンこ	こめあぶら	18.2
	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			3.2
	ナトリタン	ベーコン ささかまぼこ		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター	
	おいわいデザート	とうにゅう			いちご	ゼリー		
17	ごはん					ごはん		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.1
月	いかメンチカツ	いか だいす				こむぎこ パンこ	こめあぶら	17.5
	もやしのあえもの		わかめ		もやし キャベツ にんにく	さとう	こまあぶら こま	2.4
	はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ			
18	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	564
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2
火	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	こむぎこ さとう	こめあぶら ラード	22.4
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.8
	やさいスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ししいたけ			
19	ごはん					ごはん		615
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					23.9
水	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	17.8
	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			2.2
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
20	しゅんぶんのひ							
	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	576
21	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.6
金	ドライカレー	ぶたにく ぶたレバー 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	こめあぶら	23.9
	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			3.1
	うみのやさいスープ		かいそう くきわかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		