



よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 654kcal
 目安量 たんぱく質 21.2~32.7g
 脂質 14.5~21.8g
 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		みどりのしょくひん	
からだをつくるものになる		からだのちょうしをとのえるものになる	



栄養価
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

月	日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	栄養価	
10月		こんだてめい	にゅうがくしき						
11月	火	ごはん					ごはん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	
		ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく			りんご にんにく	さとう こめあぶら	23.9	
		名取産こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう ごま	18.8	
		すましじる	なると とうふ	にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ		1.7		
12月	水	ごはん					ごはん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	
		あかうおのしおこうじやき	あかうお				こめあぶら	22.6	
		ぶたバラきんぴら	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	15.1	
		わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん だいこん しめじ ねぎ		2.4		
13月	木	ごはん					ごはん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608	
		ピビンバ(にく)	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	25.5	
		ピビンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし もやし にんにく	さとう ごまあぶら ごま	19.2	
		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	コーン しいたけ	かたくりこ ごまあぶら	2.4		
14月	金	こめこきなこパン	きなこ				こめこパン マーガリン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	
		ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ				こめあぶら	26.8	
		ごぼうサラダ(マヨネーズ)			にんじん	ごぼう コーン きゅうり	マヨネーズ ごま	21.8	
		ごもくうどん	とりにく なると あぶらあげ	にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん	3.2		
17月	月	ごはん					ごはん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	
		さわらのうまみやき	さわら				こめあぶら	24.9	
		名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし		16.0	
		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	2.6		
18月	火	バターロールパン					パン バター		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	
		ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく だいず とりにく			たまねぎ	さとう ラード こめあぶら	24.9	
		ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	だいず ツナ ひよこめ			コーン きゅうり	ドレッシング	27.5	
		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		3.0		
19月	水	ごはん					ごはん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				674	
		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 こめあぶら	20.8	
		かいそうサラダ(わふうドレッシング)		かいそう		きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング	19.6	
		おいわいデザート	とうにゅう		いちご	ゼリー	2.4		