



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



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

こんだてめい								
20 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					601
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	シュウマイのかわ パンこ さとう	ラード	25.1
	チンジャオロースー	ぶたにく		あおピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	17.5
	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 ねぎ しいたけ しょうが			2.3
21 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					608
	チーズオムレツ	たまご チーズ				コーンスターチ	しょくぶつゆし	22.8
	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	オリーブゆ	27.9
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	はるさめ		3.3
24 月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					563
	さばのみそに	さば				さとう		25.1
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ				きゅうり キャベツ うめ			15.8
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.5
25 火	ココアパン					パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					579
	エビカツ	えび だいす				かたくりこ こむぎこ パンこ	こめあぶら	22.4
	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		オリーブゆ	23.8
	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		3.0
26 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					595
	スタミナどんのぐ	ぶたにく <small>ごはんのせて たべよう</small>		にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	26.1
	えびボールスープ	たら えび おきあみ		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ	さとう かたくりこ		15.4
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		2.4
27 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					655
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいす			たまねぎ	コーンスターチ パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.2
	ごもくまめ	とりにく だいす		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	21.4
	えのきたけのみそしる	とうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.3
28 金	こめこフォカッチャ					こめこパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					561
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ <small>パンといっしょに たべよう</small>			にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	こむぎ さとう おおむぎ	こめあぶら	29.5
	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	こんにゃく きゅうり		ドレッシング	23.3
	やさいとうずらたまごのスープ	とうふ とりにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			3.6