

5月 よていこんだてひよう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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。

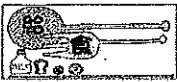


栄養師
 1人分
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質
 (g)
 塩分
 (g)

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

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	エネルギー	
1月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	
	ぶたのぐ	ぶたにく		しょうが だまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら	25.1	
	名取産こまつなのおひたし		ごまつゆ にんじん	もやし			16.7	
	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		2.7	
2月	こめこパン				こめこパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり		こめこ	こめあぶら	26.0	
	キャベツとツナのサラダ(マヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	21.3	
	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ わらび 卵 しょう油 えのきたけ なめこ	うどん	2.9	
3月	けんぼうきねんび							
4月	みどりのひ							
5月	こどものひ							
8月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	
	さばのみそに	さば			さとう		26.6	
	きりほしだいこんのいりに	あぶらあげ		にんじん きぬぎや	きりほしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら	16.7
	すましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ		2.5	
9月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	
	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	こめあぶら こめあぶら	26.5
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう	こめあぶら	17.6
	名取産チンゲンさいりちゅうかスープ	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ しいたけ ねぎ		2.6	
10月	ごはん(ふりかけ)		のり		ごはん さとう	ごま		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	
	たまごやき	たまご			さとう かたくりこ	しょくぶつゆ	26.3	
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく		にんじん	しょうが だいこん グリンピース	さとう	こめあぶら	20.1
	えのきたけのみそしる	とうふ あぶらあげ			だまねぎ ねぎ えのきたけ		2.4	
11月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				629	
	かつおカツ(バックソース)	かつお			だまねぎ しょうが	パンこ さとう ごまぎこ	こめあぶら	22.8
	名取産こまつなごまあえ			ごまつゆ にんじん	もやし	さとう	ごま	19.1
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	こめあぶら	2.3
12月	ミルクパン(キャラメルクリーム)		ぎゅうにゅう			パン キャラメル	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			だまねぎ	パンこ さとう	なたねあぶら	22.9
	ポテコソテー	ウイナー		パセリ	にんにく コーン	じゃがいも	バター	23.6
	キャベツとえのきたけのスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ えのきたけ		3.0	
15月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	
	あじフライ(バックソース)	あじ				ごまぎこ パンこ	こめあぶら	26.3
	ごもくまめ	とりにく だいす		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	こめあぶら	19.1
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だまねぎ ねぎ えのきたけ		1.9	
16月	せわりコッペパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				677	
	ロングウイナー(バックケチャップ)	ウイナー					29.9	
	ビーンズサラダ(イタリンドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり		ドレッシング	30.2
	クリームシチュー	とりにく	だっしんにゅう チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	だまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも ごまぎこ	バター	2.5
17月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ	こめあぶら	27.8
	すきこんぶのいりに	さつまいも	すきこんぶ	にんじん	もやし えだまめ こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	14.4
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん		ごまあぶら	2.6



5月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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		さいろのしょくひん			
		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			
								茶糖類 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
	こんだてめい								
18 木	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						746
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	はるまきのかわ ごまこ はるまき かたくりこ	しょうぶつゆし ラード ごめあぶら		26.6
	もやしのナムル			にんじん ほうれんそう	もやし にんにく	さとう	ごま ごまあぶら		29.6
マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	ごめあぶら ごまあぶら		2.8	
19 金	ココアパン					パン	マーガリン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						629
	ハンバーグケチャップソースがけ	ぶたにく だいず とりにく			たまねぎ	さとう	ラード		26.7
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		バター		26.9
やさいたっぷりスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ				3.1	
22 月	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						605
	さわらのさいきょうやき	さわら				みずあめ	ごめあぶら		28.0
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ	ごめあぶら		16.2
キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	キャベツ しめじ ねぎ				2.1	
23 火	こめこパン					こめこパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						597
	やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ くろえだまめ	じゃがいも さとう ごまこ パンこ	ごめあぶら しょうぶつゆし		22.1
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう		きゅうり コーン だいこん				23.7
ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ レンズまめ		にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう ごまこ おろし	オリーブゆ		3.1	
24 水	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						581
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	ごめあぶら		24.9
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ				きゅうり うめ だいこん				13.3
名取産チンゲンさいりみそやさいスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	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		2.6	
25 木	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						698
	ポークハヤシ	ぶたにく	チーズ なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	ごめあぶら バター		21.5
	やさいのソテー	ベーコン		あおピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しめじ		ごめあぶら		22.6
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー			3.1	
26 金	しょくパン(いちごジャム)				いちご	パン ジャム			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						579
	とりにくのハーブやき	とりにく		パセリ バジル	にんにく	さとう パンこ	ごめあぶら しょうぶつゆ		30.3
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲティ	オリーブゆ		18.3
コロコロやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ コーン だいこん		ごめあぶら		2.7	
29 月	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						607
	あげシューマイ(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ さとう シューマイのかわ	ごめあぶら ラード		20.4
	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	はるまき	ごめあぶら ごまあぶら		18.8
ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ				2.4	
30 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						637
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず			にんにく たまねぎ		ごめあぶら		32.8
	マカロニスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ	マカロニ			25.0
ヨーグルト		ヨーグルト						2.5	
31 水	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						606
	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 さとう ごまこ	ごめあぶら しょうぶつゆし		20.7
	ひきツナサラダ(わふうドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		19.6
とうふのみそしる	とうふ		にんじん	しめじ ねぎ だいこん				2.0	