



6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 21.3~32.9g
 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 | 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 |
| | | |



| こんだてめい | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-------------------|--------|----------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
| 1 木 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 620 |
| | にくみそどんのぐ | ぶたにく ひよこまめ | | にんじん | しょうが しいたけ たまねぎ | さとう かたくりこ | こめあぶら | 24.2 |
| | はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) | | | こまつな | キャベツ コーン きくらげ | はるさめ | ドレッシング | 16.7 |
| 2 金 | とうふスープ | とりにく とうふ | | にんじん | はくさい ねぎ しいたけ | かたくりこ | | 2.1 |
| | 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 | | | | | 589 |
| | しろみざかなフライ(パックソース) | ホキ | | | | パンこ こめぎこ | こめあぶら | 24.5 |
| 5 月 | わかめサラダ(しそドレッシング) | とりにく | わかめ | にんじん | だいこん きゅうり | | | 24.8 |
| | トマトスープ | ぶたにく | | にんじん トマト | にんにく たまねぎ キャベツ | さとう | オリーブゆ | 3.0 |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 588 |
| 6 火 | 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 こま | 29.1 |
| | もやしとツナのサラダ(わふうドレッシング) | ツナ | | | もやし きゅうり コーン | | ドレッシング | 15.2 |
| | みそけんちん汁 | あぶらあげ とうふ | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ | | こめあぶら | 2.4 |
| | ソフトパン | | | | | パン | マーガリン | |
| 7 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 674 |
| | かぼちゃコロッケ | | | かぼちゃ | たまねぎ | パンこ こめぎこ しょうが | しょうぶつゆ こめあぶら | 25.5 |
| | チリドックのぐ | ぶたにく ひよこまめ | | トマト | にんにく たまねぎ | さとう | こめあぶら | 27.0 |
| | ジュリエヌスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ キャベツ えのきたけ | | | 3.4 |
| 8 木 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 571 |
| | あかうおのしおこうじやき | あかうお | | | | | こめあぶら | 24.6 |
| | ぶたにくときりぼしだいこんいため | ぶたにく | | にんじん きぬさや | きりぼしだいこん こんにやく しいたけ ねぎ えのきたけ | さとう | こめあぶら こめあぶら こま | 15.0 |
| 9 金 | かきたまじる | なると とうふ たまご | | にんじん | | かたくりこ | | 2.3 |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 664 |
| | 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 | 24.6 |
| 12 月 | だいこんサラダ(かんきつドレッシング) | ツナ | | | だいこん きゅうり | | | 18.7 |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 2.4 |
| | こめパン | | | | | こめこパン | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 585 |
| 13 火 | 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 | 26.5 |
| | 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 こま | 21.9 |
| | 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 |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| 14 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 693 |
| | はるまき | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ | はるまきのゆ ほんまめ こめぎこ | しょうぶつゆ ラード こめあぶら | 24.0 |
| | 名取産きゅうりのごまづけ | | | | きゅうり | さとう | こめあぶら こま | 27.0 |
| | 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 | こめあぶら | 2.2 |
| 15 木 | ごはん(ふりかけ) | かつおぶし | | あおな かぼちゃ にんじん | あかしそ | ごはん さとう | | 586 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 23.3 |
| | 名取産こまつないりたまごやき | たまご | | こまつな | | さとう かたくりこ | しょうぶつゆ | 16.6 |
| | すきこんぶのいりに | さつまあげ | すきこんぶ | にんじん | こんにやく もやし えだまめ | さとう | こめあぶら こま | 2.5 |
| 15 木 | とんじる | ぶたにく とうふ | | にんじん | ごぼう だいこん はくさい ねぎ | さといも | こめあぶら | 2.5 |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 594 |
| | ぶたにくのパーベキューソース | ぶたにく | | | たまねぎ りんご にんにく しょうが | | こめあぶら | 23.7 |
| 15 木 | こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング) | | わかめ | にんじん | きゅうりこんにやく | | ドレッシング | 18.3 |
| | ワンタンスープ | とりにく | | にんじん チンゲンサイ | はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ | ワンタン | こめあぶら | 2.5 |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 571 |
| 15 木 | さけフライ(パックソース) | さけ | | | | パンこ こめぎこ コンスターチ | こめあぶら | 20.0 |
| | 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 | | | 16.4 |
| | ひきなじる | あぶらあげ | | にんじん | だいこん ねぎ | | | 2.3 |



6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

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

- ※ 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。

| あかのしょくひん | みどりのしょくひん | さいのうのしょくひん |
|--------------|---------------------|-------------|
| 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)

| 日 | メニュー | 材料 | 材料 | 材料 | 材料 | 材料 | 栄養価 | |
|-----|------------------------|------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------|------|
| 16金 | こんだてめい | | | | | | | |
| | とうにゅうしょくパン(宮城県産いちごジャム) | だいず とうにゅう | | | いちご | パン ジャム | 589 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | にくだんご(2こ) | とりにく だいず | | | たまねぎ | パンこ さとう | 25.1 | |
| 19月 | コーンとえだまめのソテー | ウインナー | | | コーン えだまめ | | 23.5 | |
| | やさいたつぷりスープ | ぶたにく | | にんじん | キャベツ たまねぎ もやし しいたけ | バター | 2.9 | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 580 | |
| 20火 | エビシウマイ(2こ) | エビ たら | | | たまねぎ | パンこ なたねゆ シウマイのゆ | 22.4 | |
| | 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 ねぎ にんにく | はるさめ さとう | 14.6 | |
| | ちゅうかスープ | とりにく なると | | にんじん | たけのこ、キャベツ ねぎ しいたけ | | 2.4 | |
| | ココアパン | | | | | パン | マーガリン | 626 |
| 21水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | いかメンチカツ(バックソース) | たら いか だいず | | | | | | |
| | にくじゃが | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ | なたねゆ こめあぶら | 25.6 | |
| | わかめのみそしる | どうぶ | わかめ | にんじん | たまねぎ こんにやく えだまめ | じゃがいも さとう | 18.6 | |
| 22木 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 590 | |
| | スタミナどんのぐ | ぶたにく | | にんじん たら | 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 | 26.6 | |
| | エビボールスープ | たら エビ オキアミ | | にんじん チンゲンサイ | はくさい もやし ねぎ | かたくりこ さとう | 15.5 | |
| 23金 | グレープフルーツ | | | | グレープフルーツ | | 2.4 | |
| | こめこパン(小) | | | | | こめこパン | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 645 | |
| | チキンナゲット(2こ) | とりにく だいず | | | | コーンスターチ パンこ のせに コーンクリップ | ロード こめあぶら なたねあぶら | 27.2 |
| 26月 | スパゲティミートソース | ぶたにく | | にんじん トマト | にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース | さとう スパゲティ | 31.4 | |
| | うずらたまごとやさいのスープ | ベーコン うずらたまご | | にんじん チンゲンサイ | だいこん えのきたけ ねぎ | | 3.0 | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 596 | |
| 27火 | いわしのうめ | いわし | | | うめ | さとう みずあめ | 23.3 | |
| | ひじきのいりに | さつまあげ だいず | ひじき | にんじん | こんにやく えだまめ | さとう | 18.0 | |
| | たまねぎのみそしる | どうぶ | | にんじん | たまねぎ ねぎ | じゃがいも | 2.5 | |
| | せわりコッペパン | | | | | パン | | |
| 28水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 607 | |
| | ロングウインナー | ウインナー | | | | | 22.9 | |
| | かいそうサラダ(しドレッシング) | | かいそう | にんじん | きゅうり キャベツ | | 27.2 | |
| | コーンポタージュ | | チーズ ぎゅうにゅう だっしるんにゅう 無糖クリーム | かぼちや | たまねぎ コーン | じゃがいも ごむぎこ | バター | 3.0 |
| 29木 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 646 | |
| | かつおフライのみそソースがけ | かつお | | | しょうが | さとう パンこ ごむぎこ | こめあぶら ごまあぶら | 24.4 |
| | きんぴらごぼう | さつまあげ | | にんじん きぬさや | ごぼう こんにやく | さとう | 17.4 | |
| 30金 | 名取産みょうがたけいりすましじる | なると どうぶ | | にんじん | しいたけ えのきたけ みょうがたけ | | 2.9 | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 618 | |
| | あげぎょうざ(2こ) | ぶたにく | | たら | キャベツ たまねぎ | ぎょうざのかわ | ロード こめあぶら | 21.6 |
| 30日 | 名取産こまつなともやしのナムル | | | にんじん かつお | もやし にんにく | さとう | こめあぶら ごま | 21.0 |
| | ぶたキムチスープ | ぶたにく どうぶ | | にんじん たら | にんにく たまねぎ だいこん しめじ はくさい | さとう | こめあぶら | 2.5 |
| | ミルクパン | | | | | パン | マーガリン | 588 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 30日 | ハンバーグデミグラスソース | ぶたにく とりにく だいず | | | たまねぎ | さとう | ロード こめあぶら | 25.1 |
| | キャベツサラダ(イタリアンドレッシング) | | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | | ドレッシング | 25.6 |
| | 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 | | こめあぶら | 2.6 |