



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日です。

		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		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				
こんだてめい								
3月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					601
	さばのみそに	さば				さとう		27.4
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく	にんじん	もやし	きりぼしだいこん		こめあぶら ごまあぶら	17.5
	名取産みょうがたけのみそしる	とうふ あぶらあげ	こねぎ	みょうがたけ	なす	じゃがいも		2.8
4月	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					613
	とりにくのレモンペッパーやき	とりにく			レモン		しょくぶつゆ こめあぶら	29.8
	ひじきツナサラダ (かんぎつドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			23.4
	かぼちゃのポターージュ	しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン	小麦粉	バター	3.3
5月	ゆかりごはん	たなばた			あかしそ	ごはん	さとう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					620
	ほしのコロケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら ラード	20.2
	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	17.1
	うーめんじる	とりにく なたと あぶらあげ		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		3.1
たなばたゼリー				ひゅうがなつ	ゼリー			
6月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					683
	なつやさいカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ だっしふんにゅう	あおピーマン にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	バター	21.1
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	19.3
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ	ゼリー	2.5	
7月	こめこパン(いちごジャム)				いちご	こめこパン	ジャム	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					585
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ さとう	なたねあぶら	27.2
	コーンとえだまめのソテー	ウイナー			コーン えだまめ		バター	20.9
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		2.9	
10月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					586
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	23.7
	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	16.4
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		2.3	
11月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					647
	おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく だいす		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	25.8
	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	20.0
名取産チンゲンさいいり 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	2.5	



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 からだをつくるものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるものになる	きいろのしょくひん エネルギーのもとになる				
こんだてめい								
12 水	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	
	ポークシュウマイ(2こ)	ぶたにく だいすとりにく		たまねぎ しょうが	パンこ しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	ラード	22.2	
	チャプチェ	ぶたにく	にんじん あおピーマン	にんにく だけのこ	はるさめ	こめあぶら こまあぶら	14.9	
	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 しょうが しいたけ		2.2	
13 木	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608	
	ピピンバ(にん)	ぶたにく		だけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら こまあぶら	25.6	
	ピピンバ(ナムル)	こはんのせて たべよう		ごまつゆ にんじん	だいすもやし もやし にんにく	さとう	こまあぶら こま	19.4
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	デンゲンサイ	しいたけ コーン	かたくりこ	こまあぶら	2.4
14 金	こめこパン(キャラメルクリーム)				こめこパン キャラメル			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	
	オムレツ(パックケチャップ)	たまご			さとう かたくりこ	だいすあぶら	26.9	
	なすいりミートソース	ぶたにく	にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく グリンピース	スパゲティ さとう	オリーブゆ	20.0	
	ココロロやさいスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	3.0	
17 月	うみのひ							
18 火	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					591
	しろみざかなフライ(パックスソース)	ホキ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.5
	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	25.8
	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	3.1
19 水	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	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 だいこん ねぎ		こまあぶら	2.7	
20 木	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				672	
	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	27.8
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり にんにく	さとう	こまあぶら こま	22.0
マーボーどうふ	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 だけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	3.1	



栄養価
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質
 脂質
 塩分