



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	きいろのしょくひん
からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえるもとになる	エネルギーのもとになる



栄養価
 1人あたり
 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	エネルギー
	こんだてめい						
2月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				657
	いかメンチカツ(パックソース)	たら いか だいす	ひじき		たまねぎ キャベツ	パンこ ごまご コーンスターチ	こめあぶら 264
	ひじきのいりに	さつまいも だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら 20.1
	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 2.8
3月	とうにゅうしょくひん(ブルーベリージャム)						
	ぎゅうにゅう	目のあひ茶	ぎゅうにゅう			パン ジャム マーガリン	617
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード 25.5
	チキンとごぼうのサラダ(マヨネーズ)	とりにく		にんじん	ごぼう きゅうり	マヨネーズ ごま	26.1
	コロコロやさいスープ	ぶたにく ひよこまめ		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら 2.7
4月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				702
	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 26.2
	ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり	ドレッシング	20.9
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.2
5月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580
	にくみそどんのぐ	ぶたにく ひよこまめ		にんじん	にんにく 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 23.7
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ				キャベツ きゅうり うめ		15.7
	とうふスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	かたくりこ	2.2
6月	ソフトパン					パン マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561
	ロングウイナー(パックケチャップ)	ウイナー					21.9
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)			ごまつば	キャベツ きくらげ コーン	はるさめ	ドレッシング 23.9
	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 しいたけ ねぎ しょうが		3.4
9月	スポーツのひ						
10月	あきやすみ						
11月	あきやすみ						
12月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627
	さばのしょうゆこうじやき	さば					こめあぶら 23.9
	すきこんぶのいりに	さつまいも だいす	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま 21.8
	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	2.4
13月	メロンパン(小)	たまご				パン マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				705
	とりにくのレモンソースがけ	とりにく			レモン	かたくりこ さとう	こめあぶら 28.7
	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 28.3
	はるさめスープ	とりにく ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ねぎ	かたくりこ はるさめ	3.6
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー	
16月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら 24.8
	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 17.2
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	ねぎ しいたけ だいこん ごぼう		1.7
17月	こめこパン					こめこパン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいす			たまねぎ	パンこ ごまご コーンスターチ	こめあぶら 28.5
	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 24.6
	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		3.1



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

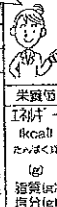
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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	さいのろのしょくひん
からだをつくるもとになる	からだのちょうしきとどのえるもとになる	エネルギーのもとになる



こんだてめい		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいのろのしょくひん		栄養価	
日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	材料	エネルギー (kcal) / たんぱく質 (g) / 脂質 (g) / 塩分 (g)	
18 水	ごはん					ごはん		575	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2	
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく			りんご		こめあぶら	18.4	
	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	2.1	
	たまねぎのみそしる	とうふ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも		2.1	
19 木	ごはん					ごはん		632	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7	
	あじいそペフライ(パックソース)	あじ だいす	あおのり			パンこ	こむぎこ	こめあぶら	20.7
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう	こんにやく	さとう	こめあぶら こめあぶら	2.1
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん	ねぎ		2.1	
20 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	637	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.5	
	とりにくのマスタードやき	とりにく たまご だいす	にゅう					こめあぶら	26.2
	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	27
	かぼちやのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だし しんじゆ チーズ なまクリーム	かぼちや にんじん	コーン	たまねぎ	こむぎこ	バター	
23 月	ごはん					ごはん		741	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2	
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ	たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード こめあぶら	25.0
	もやしと名取産こまつなのナムル			にんじん きゅうり	もやし	にんにく	さとう	こめあぶら こま	3.0
	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 たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	
	りんごゼリー				りんご		ゼリー		
24 火	ソフトパン					パン	マーガリン	637	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2	
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンこ	こむぎこ	ラード こめあぶら	28.4
	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	オリーブゆ	32
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	えのきたけ ねぎ			
25 水	ごはん					ごはん		594	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4	
	いわしのうめに	いわし			うめ		さとう		
	きわかめのきんぴら	さつまいも あげ	きわかめ	にんじん	こんにやく	えだまめ	さとう	こめあぶら こめあぶら	2.4
	かきたまじる	たまご なると とうふ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ			
26 木	ごはん					ごはん		609	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0	
	おろしハンバーグ	ぶたにく だいす とりにく		こねぎ	たまねぎ	だいこん	さとう かたくりこ	ラード	17.7
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			だいこん	きゅうり		ドレッシング	2.5
	みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし コーン	メンマ ねぎ	じゃがいも	こめあぶら こま	
27 金	こめこきなこパン	きなこ				こめこパン	マーガリン	590	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					32.1	
	ささかまぼこ	ささかまぼこ						22.4	
	ひじきツナサラダ(ごまドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ	きゅうり		ドレッシング ごま	3.5
	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			
	ごさかなアーモンド		かたくちいわし			さとう	アーモンド	ごま	
30 月	ごはん					ごはん		613	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.4	
	シュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ	シュウマイのかわ		
	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	はるさめ	こめあぶら こめあぶら	2.1
	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	しいたけ	コーン	かたくりこ	こめあぶら	
31 火	バターロールパン					パン	バター	566	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.0	
	えびカツ	えび だいす				パンこ	こむぎこ かたくりこ	あぶら こめあぶら	22.2
	ポテトソテー	ウインナー		パセリ	にんにく	コーン	じゃがいも	バター	2.9
	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		