

5月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 665kcal
 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。

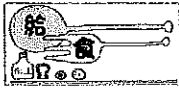
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ぎいろのしょくひん
からだをつくるもとになる	からだのちょうしをと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1日
 (kcal)
 たんぱく
 質(g)
 脂質(g)
 塩分(g)

日	メニュー	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ぎいろのしょくひん	栄養価
	こんだてめい				
1 水	ごはん			ごはん	602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.6
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		しょうが	20.4
	名取産こまつなのおひたし		こまつな にんじん	もやし	2.0
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	
2 木	ごはん			ごはん	632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.6
	いわしのうめ	いわし		うめ	20.8
	ごもくまめ	とりにく だいず	にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	2.3
	くさわかめいりたまごスープ	とうふ たまご	くさわかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ししいたけ ねぎ	
3 金	けんぼうきねんび				
6 月	ふりかえきゅうじつ				
7 火	ココアパン		だっしふんにゅう	パン	575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	マーガリン	22.3
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず		たまねぎ	19.3
	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	2.6
	フルーツクラッシュゼリー	とうにゅう		みかんりんごももぶどう	
8 水	ごはん			ごはん	616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		22.7
	ドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	だっしふんにゅう	にんにくしょうが たまねぎ グリンピース	19.9
	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 きゅうり こんにゃく	2.8
	やさしいスープ	ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ししいたけ	
9 木	ごはん			ごはん	587
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.7
	あかうおのしおこじやき	あかうお			14.5
	だいずのいそ	さつまいも だいず	ひじき	にんじん こんにゃく えだまめ	2.7
	さつまじる	ぶたにく とうふ		ごぼう こんにゃく ほうさい ねぎ	
10 金	こめこパン		だっしふんにゅう	こめこパン	605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.6
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいず		たまねぎ レモン	23.4
	スパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん トマト	にんにく グリンピース たまねぎ マッシュルーム	3.3
	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	
13 月	ごはん			ごはん	599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.0
	かつおカツ(バックソース)	かつお だいず		たまねぎ	18.6
	名取産こまつなごまあえ		こまつな にんじん	もやし	2.4
	なめこじる	とうふ あぶらあげ		なめこ だいこん ねぎ	
14 火	ごはん			ごはん	691
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.5
	ポークハヤシ	ぶたにく ぎゅうにく	チーズ なまクリーム	トマト にんじん	23.0
	やさしいソテー	ベーコン	あかピーマン 緑ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ	2.9
	アセロラゼリー			アセロラ	
15 水	ごはん			ごはん	645
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.1
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	21.1
	もやしのナムル		にんじん ことまつな	もやし にんにく	3.2
	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 ししいたけ たけのこ	
16 木	ごはん			ごはん	633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.2
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	こねぎ	たまねぎ だいこん	20.3
	すきこんぶのいりに	とりにく	すきこんぶ	にんじん	2.5
	みそけんちん	あぶらあげ とうふ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	



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 21.3~21.8g
 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 1人分 1kcal 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		ぎいろのしょくひん エネルギーのもとになる										
	こんだてめい															
17 金	とろにゅうしょくパン(キャラメルクリーム)	だいず	とうにゅう			パン	キャラメル	マーガリン	589							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.4							
	トマトオムレツ	たまご	とりにく	だいず	トマト			あぶら	こめあぶら	26.4						
	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	えのきだけ	2.7					
	ココロやさいスープ	ぶたにく			にんじん	たまねぎ	だいこん		こめあぶら							
20 月	ごはん							ごはん	608							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.5							
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく	ぶたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ	パンこ	ラード	17.0						
	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	にんにく	ねぎ	はるさめ	さとう	こめあぶら	ごまあぶら	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						
21 火	こめこパン		だっしふんにゅう					こめこパン	572							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.1							
	とりにくのガーリックやき	とりにく				にんにく			こめあぶら	20.3						
	だいこんサラダ(イタリアンドレッシング)					だいこん	きゃうり	コーン		ドレッシング	2.6					
	キャロットポタージュ	しろいんげん	たまご	チーズ	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	こむぎこ	こめあぶら	バター				
22 水	ごはん							ごはん	626							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.5							
	ごもくたまごやき	たまご	ぶたにく		にんじん	ほうれんそう		さとう	あぶら	22.9						
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ					きゃうり	だいこん	うめ			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	ごま			
23 木	ごはん							ごはん	606							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.6							
	さわらのさいきょうやき	さわら						みずあめ	こめあぶら	18.9						
	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	ごま	こめあぶら	2.3				
	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	えのきだけ	ねぎ								
24 金	げんえんパン							パン	バター	589						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.2							
	ポークビーンズ	ぶたにく	だいず			にんにく	たまねぎ		こめあぶら	22.3						
	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	もやし	だけ	のこ	ねぎ	しょうが	はるさめ	かたくりこ	2.6
	はちみつレモンゼリー						レモン	ゼリー	はちみつ							
27 月	ごはん							ごはん	632							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.1							
	ぶたどんの	ぶたにく				しょうが	たまねぎ	こんにやく	グリーンピース	さとう	こめあぶら	20.2				
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)	ツナ			にんじん	れんこん	キャベツ	きゃうり		ドレッシング	ごま	2.1				
	ひきなじる	あぶらあげ			にんじん	だいこん	ねぎ									
28 火	ミルクパン		まろやか	だっしふんにゅう				パン	マーガリン	649						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.3							
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく	ぶたにく	だいず	ぎゅうにゅう		たまねぎ	さとう	こむぎこ	ラード	こめあぶら	30.8				
	じゃがいもとえだまめのソテー	ウインナー				たまねぎ	コーン	えだまめ	じゃがいも	バター	3.2					
	ジュリエヌスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ	キャベツ	えのきだけ								
29 水	ごはん							ごはん	602							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.8							
	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	ごまあぶら	17.8			
	もやしとわかめのサラダ(ちゅうかドレッシング)			わかめ		もやし	コーン	きゃうり		ドレッシング	2.4					
	ちゅうかスープ	ぶたにく	なると		にんじん	だけ	のこ	キャベツ	ねぎ	しいたけ						
30 木	ごはん							ごはん	596							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						28.3							
	さばのうまみやき	さば							こめあぶら	15.1						
	きりぼしだいこんのいりに	ささかまぼこ		にんじん	きぬさや	きりぼし	だいこん	こんにやく	さとう	こめあぶら	2.5					
	とんじる	ぶたにく	とうふ		にんじん	ごぼう	だいこん	こんにやく	ねぎ	さといも	こめあぶら					
31 金	ソフトパン		だっしふんにゅう					パン	マーガリン	589						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.5							
	メンチカツ	ぶたにく	とりにく	だいず			キャベツ	たまねぎ	パンこ	こむぎこ	こめあぶら	24.7				
	名取産こまつないりサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			こまつな	にんじん	もやし			ドレッシング	2.5					
	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					