



4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 (大字は「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		茶袋 1種1- (kcal) たんぱく 質 (g) 脂質 (g) 塩分
からだをつくるものになる		からだのちようしをととのえるものになる		からだのちようしをととのえるものになる		エネルギーのものになる		
こんだてめい								
9 火	ごはん					ごはん		600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく			たまねぎ りんご にんにく しょうが		こめあぶら	18.4
	キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	2.5
	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	ごまあぶら	
10 水	ごはん					ごはん		761
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.2
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるまきのかわ ごまぎこ	あぶら ラード こめあぶら	29.3
	もやしとツナのサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		にんじん	もやし きゅうり			3.9
	マーボー豆腐	ぶたにく 豆腐		にんじん なら	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 ごまあぶら	
11 木	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		673
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.7
	たまごやき	たまご				さとう	あぶら	25.0
	れんこんきんぴら	とりにく		にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	3.1
	とんじる	ぶたにく 豆腐		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	
12 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.0
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく だいす ぶたにく			たまねぎ	さとう	ラード	24.0
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.9
	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		
15 月	ごはん					ごはん		572
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.5
	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 ごま	12.8
	きりぼしだいこんのいりに	さつきあげ		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	2.9
	わかめのみそしる	豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
16 火	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	568
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.9
	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	21.3
	名取産こまつなのツナあえ	ツナ		こまつな にんじん	もやし			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		
17 水	ごはん					ごはん		699
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.1
	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	19.6
	はるさめサラダ	こはん にのせて たべよう		にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.7
	おいおいデザート	とうにゅう			いちご	ゼリー		
18 木	ごはん					ごはん		637
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.7
	さばのみそに	さば				さとう		22.3
	すきこんぶのいりに	とりにく	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 ごま	2.4
	かきたまじる	なる と とうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		



4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	さいのろのしょくひん
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



栄養価
 1食あたり
 エネルギー
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質
 (g)
 塩分
 (g)

こんだてめい		材料		栄養価				
19 金	バターロールパン		だっしふんにゅう	パン	バター	683		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.9		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンここむぎこ じゃがいも	こめあぶら	28.3
	とりにくとまめのトマトに	とりにく だいす ひよこまめ		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	オリーブゆ	3.3
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやししいたけ			
22 月	ごはん				ごはん	588		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.6		
	はながたとうふハンバーグ	とりにく とうふ おから だいす		にんじん	たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら	16.3
	ひじきのいりに	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.6
	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		ごまあぶら	
23 火	こめこパン		だっしふんにゅう		こめこパン	677		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.7		
	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 あぶら こめあぶら	27.4
	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	3.0
	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	
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			
24 水	ごはん				ごはん	572		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.7		
	ピピンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	17.4
	ピピンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいすもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.7
ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ				
25 木	ごはん				ごはん	600		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.5		
	あじのしおこうじやき	あじ					こめあぶら	15.4
	にくじゃが	ぶたにく		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	こめあぶら	2.7
	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ			
26 金	せわりソフトパン		だっしふんにゅう		パン	マーガリン	653	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.8		
	ロングウインナー	ウインナー					29.7	
	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		ドレッシング	2.5
	クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ	だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター	
29 月 しょうわのひ								
30 火	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		パン	マーガリン	591	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.7	
	しろみざかなフライ(パックソース)	ほき				パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.0
	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	2.8
	コンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	