



6月

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 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	さいのろのしょくひん エネルギーのもとになる

月	献立	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	エネルギー	
	こんだてめい					
3月	ごはん			ごはん	571	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.4	
	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	13.7	
	もやしのちゅうかあえ		にんじん チンゲンサイ	さとう ごまあぶら ごま	2.6	
4月	ワンタンスープ	ぶたにく		ワンタン	ごまあぶら	
	ソフトパン		だっしふんにゅう	パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		28.3	
	かぼちゃコロッケ	パンにはさんでたべよう		かぼちゃ	パンこむぎこ じゃがいも	ごめあぶら
5月	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
	コンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	ごめあぶら
	ごはん				ごはん	556
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.0	
6月	あじのしおこうじやき	あじ			ごめあぶら	13.6
	れんこんきんぴら	とりにく		にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう
	かきたまじる	なるとどうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ	かたくりこ
	ごはん				ごはん	702
7月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.6	
	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
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり	ドレッシング
	ヨーグルト		ヨーグルト			
8月	こめパン		だっしふんにゅう		こめパン	585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.5	
	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	ごめあぶら
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)	とりにく なると		にんじん	ごぼう コーン きゅうり	ごま マヨネーズ
9月	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
	ごはん				ごはん	649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.5	
	かつおフライのみそソースがけ	かつお		しょうが	パンこむぎこ さとう	ごめあぶら ごまあぶら
10月	きんぴらごぼう	さつまいも		にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	さとう
	名取産みょうががたけいりすましじる	なると どうふ		にんじん	しいたけ えのきだけ みょうがだけ	ごめあぶら ごまあぶら
	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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.7	
11月	名取産こまつないりたまごやき	たまご		ごまつな		15.2
	こんぶいりち	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく きくらげ しょうが	さとう
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ どうふ		にんじん	えのきだけ ねぎ	じゃがいも
	ごはん				ごはん	621
12月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.5	
	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
	名取産こまつなともやしのナムル			にんじん ごまつな	もやし にんにく	さとう
	ぶたキムチスープ	ぶたにく どうふ		にんじん にら	にんにく たまねぎ だいこん しめじ はくさいりんご	さとう みずあめ
13月	ごはん				ごはん	582
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		20.6	
	まぐろカツ(バックソース)	まぐろ だいず			たまねぎ	パンこむぎこ
	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	ごめあぶら
14月	えのきだけのみそしる	あぶらあげ どうふ		にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ	
	とりにゅうしょくパン(宮城県産いちごジャム)	だいず どうふ			いちご	パンジャム
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		29.4	
	とりにくのハーブやき	とりにく		パセリ バジル	にんにく	あぶら ごめあぶら
コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ	バター	
やさいたっぷりスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	コーン えだまめ キャベツ たまねぎ もやし しいたけ		



6月

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 669kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 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	からだのちょうじょうをとのえるものになる	エネルギーのもとになる



栄養価
 1食分
 (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	
17月	ごはん					ごはん	604	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.8	
	エビシュウマイ(2こ)	えびたら			たまねぎ	しゅうまいのかわ パンこかたくりこ	あぶら	15.6
	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 ごまあぶら	2.6
18火	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		
	ココアパン		だっしゅんにゅう			パン	マーガリン	647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ				こめあぶら	24.8
	ペンネとベーコンの トマトソースあえ	ベーコン		トマト	にんにく たまねぎ とうがらし	マカロニ	オリーブゆ	3.2
	ポテトスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつゼリー			
19水	ごはん					ごはん	648	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.0	
	いかメンチカツ(パックソース)	いか たら だいず	ひじき		たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	18.3
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	こめあぶら	3.2
20木	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
	ごはん					ごはん	690	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.5	
	スタミナどんのぐ	ぶたにく <small>ごはんのせて たべよう</small>		にんじん いら	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	こめあぶら ごまあぶら	15.5
21金	エビボールスープ	エビ たら		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ		2.4	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
	こめこパン(小)		だっしゅんにゅう			こめこパン	589	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.6	
24月	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	こめあぶら ラード あぶら	26.2
	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	3.2
	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			
	ごはん					ごはん	631	
25火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.3	
	さばのみそに	さば				さとう	22.3	
	ひじきのいりに	さつまいも だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.2
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ だいこん			
26水	せわりコッペパン		だっしゅんにゅう			パン	608	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.3	
	ロングウインナー	ウインナー					27.1	
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ		2.9	
27木	コーンポタージュ		チーズ ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター	
	ごはん					ごはん	757	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.2	
	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	こむぎこ はるさめ はるまきのかわ	あぶら ラード こめあぶら	31.1
28金	名取産きゅうりのごまづけ				きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	2.6
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん いら	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	
	ごはん					ごはん	613	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.0	
29日	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 にんにく しいたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら	15.7
	名取産きくらげとはるさめのサラダ				きゅうり コーン きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.9
	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			
	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			パン	マーガリン	648
30日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.7	
	ハンバーグデミグラスソース	ぎゅうにく だいず とりにく ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ さとう	ラード こめあぶら	30.0
	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		ドレッシング	3.5
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ レンズまめ		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう こむぎこ おおむぎ	オリーブゆ	