



よていこんだてひよう 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 1.0g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へやすい日です。

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	ましろのしょくひん
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食あたり
 1kcal
 (たんぱく質
 1g未満
 脂質
 0.5g未満
 塩分
 0.1g未満)

こんだてめい		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ましろのしょくひん		栄養価 1食あたり 1kcal (たんぱく質 1g未満 脂質 0.5g未満 塩分 0.1g未満)
月	日	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
1月	ごはん					ごはん		606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		18.4
	きりぼしだいこんの ピリからいため	ぶたにく		にんじん	きりぼしだいこん ねぎもやし		ごめあぶら ごまあぶら	2.6
	すましじる	なるとどうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			
2月	ソフトパン(キャラメルクリーム)		だっしるんにゅう			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					29.2
	とりにくのしモンペッパーやき	とりにく			レモン		ごめあぶら あぶら	18.5
	ひじきツナサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			3.1
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ だいず	チーズ ほうろくにゅう たまごクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こまごま	ごめあぶら バター	
3月	ごはん					ごはん		591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.6
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					ごめあぶら	16.3
	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	ごめあぶら ごまあぶら ごま	2.5
	じゃがいものみそじる	あぶらあげ どうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
4月	ゆかりごはん	たなぼた			あかしそ	ごはん さとう		626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.7
	ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく				じゃがいも こめごパンこ	ごめあぶら ラード	17.9
	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	3.0
	うーめんじる	あぶらあげ ぶたにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		
たなぼたゼリー				ひゅうがなつ	ゼリー			
5月	こめごパン(いちごジャム)		だっしるんにゅう		いちご	こめごパンジャム		594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1
	にくだんご(2こ)	とりにく たいず			たまねぎ	パン粉	ラード	21.6
	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	2.9
	ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん キンゲンサイ	たまねぎ だいこん	マカロニ		
8月	ごはん					ごはん		611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.5
	ピピンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	ごめあぶら ごまあぶら	19.2
	ピピンバ(ナムル)			こまつな にんじん	たいずもやし もやし にんにく	さとう	ごめあぶら ごま	2.7
	ちゅうかふうコーンスープ	どうふ たまご	ぎゅうにゅう	こねぎ	しいたけ コーン	かたくりこ	ごめあぶら	
9月	ごはん					ごはん		588
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.8
	あつやきたまご	たまご とうじく たいず		にんじん	しいたけ グリンピース			17.7
	ぶたにくとなすのからみそいため	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが キャベツ なす	さとう かたくりこ	ごめあぶら	2.1
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
10月	ごはん					ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.3
	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	ごめあぶら	13.9
	すきこんぶのいりに	ささかまほこ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	ごめあぶら ごま	2.8
	みそけんちんじる	あぶらあげ どうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		ごめあぶら	



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)		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん		栄養価 1人分あたり エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
からだをつくるもとになる		からだのちようしをどのえるもとになる		からだのちようしを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								
11	ごはん						ごはん	675
木	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					20.9
	なつやさいカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ だっしるんにゆう	にんじん かぼちせ トマト あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	バター	19.3
	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	2.5
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつゼリー		
12	ココアパン		だっしるんにゆう			パン	マーガリン	58.7
金	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					23.4
	しろみざかなフライ(パックソース)	ほき				こむぎこパンこ	こめあぶら	24.2
	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	3.1
	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	こめあぶら	

うみのひ

15	うみのひ							
16	こめこパン		だっしるんにゆう			こめこパン		58.3
	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					28.5
	えびカツ(パックソース)	えび たら だいず				パンこ こむぎこ コーン スターチ	こめあぶら	22.4
	もやしときゅうりのちゅうかあえ			ごま つな	きゅうり もやし にんにく	さとう	こめあぶら ごま	3.7
	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	しいたけ たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	はるさめ パンこ		
17	ごはん					ごはん		66.9
水	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					26.9
	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	さとう かたくりこ	ラード	21.3
	ごもくまめ	とり にく だいず		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	2.6
	名取産チンゲンサイいり 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	こめあぶら ごま	
18	ごはん					ごはん		61.0
木	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					22.8
	いかメンチカツ	いか だいず				こむぎこ パンこ	こめあぶら	17.6
	かいそうサラダ (しそドレッシング)		かい そう		きゅうり コーン			2.2
	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	
19	ミルクパン(ブルーベリージャム)		ぎゅうにゆう だっしるんにゆう		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	62.3
金	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					29.6
	とりにくのハーブやき	とり にく		パセリ バジル	にんにく		こめあぶら あぶら	23.8
	なすいりミートソース	ぶた にく きゅう にく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう スパゲティ こむぎこ	こめあぶら	3.1
	ジュリエンスープ	ベー コン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのき たけ			

なつやすみ