



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



栄養価
 1食分
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

※ 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)

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		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる	

こんだてめい		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		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		
26 月	ごはん					ごはん		664
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.5
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.7
	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			2.7
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん	にんにく たまねぎ だいこん しめじ ねぎ はくさい りんご	さとう みずあめ	こめあぶら	
27 火 🔪	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					31.0
	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	24.3
	はるさめスープ	ぶたにく とりにく		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 かたくりこ		3.1
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
28 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 こめあぶら	17.6
	もやしと名取産こまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう	こめあぶら こま	2.4
	ちゅうかスープ	ぶたにく なると		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ			
29 木	ごはん					ごはん		660
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.4
	さばのみそに	さば				さとう		24.1
	くきわかめのきんぴら	さつまいも	くきわかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら こめあぶら	2.8
	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		こめあぶら	
30 金 🔪	ソフトパン(りんごジャム)		だっしふんにゅう		りんご	パン ジャム	マーガリン	582
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.3
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	20.7
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)			にんじん	ごぼう コーン きゅうり		ごま マヨネーズ	2.7
	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		