



1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



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		からだのちようしをとのえるものになる		エネルギーのもとになる	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ドライカレー	ぶたにく レンズまめ		にんにくしょうが たまねぎ グリンピース	さとう こむぎ おおむぎ	こめあぶら
ポトフ	ベーコン ぶたにく	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
ヨーグルト	ヨーグルト				
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
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
ピピンバ(ナムル)		ごまつゆ にんじん	だいずもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま
ちゅうかスープ	とりにく なるど	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しいたけ		
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
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
チーズオムレツ	たまご だいず	チーズ			こめあぶら あぶら
ペンネととりにくのトマトソースあえ	とりにく		トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ
キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめあぶら

ごはんにのせて
たべよう

ごはんにのせて
たべよう

パンにはさんで
たべよう

せいじんのひ

13月	せいじんのひ					
14火	ごはん				ごはん	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.7
	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 13.6
	きりぼしだいこんのいりに	さつまあげ	にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	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		ごまあぶら
15水	ごはん				ごはん	589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.9
	あじのしょうゆこうじやき	あじ				こめあぶら 13.0
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう 2.1
	名取産せりいり しらたまだんごじる	とりにく あぶらあげ	にんじん	せり だいこん ごぼう ねぎ	しらたまだんご	
16木	ごはん				ごはん	581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.2
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら		たまねぎ	シューマイのかわ パンこ かたくりこ	あぶら 15.1
	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 3.0
	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	
17金	こめこパン		だっしふんにゅう		こめこパン	659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			29.6
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ	パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら 24.3
	チルドックのぐ	ぶたにく ひよこまめ		トマト	にんにく たまねぎ	さとう 3.0
	コロコロやさいスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら
20月	ごはん				ごはん	581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.2
	あかうおのしおこうじやき	あかうお				こめあぶら 16.4
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく	にんじん	しょうが だいこん グリンピース	さとう	こめあぶら 2.4
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ		



1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	きいろのしょくひん 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)

こんだてめい		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		栄養価
日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
21 火	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ	さとう	ラード	25.3
	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	3.2
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ		マカロニ	
22 水	ごはん					ごはん		644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7
	ささかまぼこ	ささかまぼこ						19.8
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶらごま	4.4
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん たら	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	ごめあぶらごまあぶら	
23 木	ごはん					ごはん		667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4
	メンチカツ (パックソース)	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	ごめあぶら	21.3
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	ごめあぶら	2.6
	かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ	かたくりこ		
24 金	しょくパン(メープルジャム)		だっしふんにゅう			パン ジャム		584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	22.7
	ツナとごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん こまつな	ごぼう きゅうり		ごまドレッシング	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			
27 月	ごはん	ごはんのせて 食べよう				ごはん		644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.2
	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	ごめあぶら	19.0
	こんにやくサラダ(わふうドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにやく		ドレッシング	2.3
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
28 火	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.4
	とりにくのレモンソースがけ	とりにく			レモン	かたくりこ さとう	ごめあぶら	23.4
	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 えのきたけ		ごめあぶら	3.3
	はるさめスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ	パンこ はるさめ		
29 水	ごはん	ごはんのせて 食べよう				ごはん		594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		ごめあぶら	19.9
	ひじきのいりに	さつまいも だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	ごめあぶら	2.2
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
30 木	ごはん	ごはんのせて 食べよう				ごはん		593
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	とりそばろ	とりにく ひよこまめ			しょうが たまねぎ	さとう	ごめあぶら	14.2
	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			2.4
	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	じゃがいも	ごめあぶら	
31 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		658
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	はるまき	ぶたにく だいず		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	はるさめ はるまきのかわ	ごめあぶら あぶら	29.4
	かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)		かいそう		だいこん キャベツ		ドレッシング	3.8
	みそラーメン	ぶたにく なると		にんじん たら	にんにく はくさい コーン メンマ ねぎ	ちゅうかめん	ごめあぶら	