



# 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	ぎいろのしょくひん
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人分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

日	メニュー	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ぎいろのしょくひん	栄養価
	こんだてめい				
23 水	ごはん			ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	ドライカレー	ふたにく レンズまめ	チーズ	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース こむぎ さとう こむぎこ	22.2
	フルーツクラッシュゼリー	とうにゅう		みかん パイン りんご もも ぶどう	19.0
	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	2.3
24 木	わかめごはん		わかめ	ごはん さとう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	いわしのうめに	いわし		うめ	23.7
	きりぼしだいこんのいりに	<b>さつまあげ</b>	にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく	18.9
	たまねぎとなすのみそしる	あぶらあげ とうふ		たまねぎ なす ねぎ	3.1
25 金	せわりコッペパン			パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	ロングウインナー(パquetteチャップ)	ウインナー			21.1
	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	26.3
ABCマカロニスープ	とりにく	<b>にんじん 千ゲンサイ</b>	たまねぎ だいこん	3.0	
28 月	ごはん			ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	あじフライ(パquetteソース)	あじ		パンこ こむぎこ	25.2
	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	19.4
	ぶたキムチスープ	ふたにく とうふ	にんじん	はくさい だいこん りんご にんにく しめじ ねぎ たまねぎ	2.5
29 火	こめこパン			こめこパン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	トマトソースハンバーグ	ふたにく だいす とりにく	トマト	たまねぎ にんにく	27.8
	じゃがいもとえだまめのソテー	ウインナー		たまねぎ コーン えだまめ	24.7
	やさいスープ	ふたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	2.9
ピーチゼリー			もも	ゼリー	
30 水	ごはん			ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ユーリンチー	とりにく		ねぎ しょうが にんにく	26.8
	もやしと名取産こまつなのナムル		<b>にんじん こまつな</b>	もやし にんにく	17.6
ちゅうかスープ	ふたにく なんと	にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ	2.4	
31 木	ごはん			ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	さばのみそに	さば		さとう	26.8
	くきわかめのきんぴら	<b>さつまあげ</b>	くきわかめ	にんじん こんにゃく えだまめ	17.6
	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	3.0