

5月

よていこんだてひょう 小学校

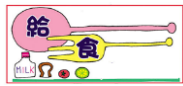
月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 塩分 1.8g未満



- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ 緑の印は、「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	
からだをつくるもとになる		からだのちようしをとのえるもとになる		からだのちようしをとのえるもとになる		エネルギーのもとになる	
こんだてめい							
1月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース		さとう	こめあぶら
	名取産こまつなのおひたし		こまつな にんじん	もやし			16.7
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ		2.7
2火	こめこパン					こめこパン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568
	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	こめあぶら
	キャベツとツナのサラダ(マヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ
	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ わらび みずな うど えのきたけ なめこ		うどん
3水	けんぼうきねんび						
4木	みどりのひ						
5金	こどものひ						
8月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592
	さばのみそに	さば				さとう	26.5
	きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ		にんじん きぬぎや	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら
	すましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ		2.5
9火	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625
	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
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう	こめあぶら
	名取産チンゲンさいいりちゅうかスープ	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ しいたけ ねぎ		2.6
10水	ごはん(ふりかけ)		のり			ごはん さとう	ごま
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625
	たまごやき	たまご				さとう かたくりこ	しょくぶつゆ
	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
	えのきたけのみそしる	とうふ あぶらあげ			たまねぎ ねぎ えのきたけ		2.4
11木	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				629
	かつおカツ(パックソース)	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	こめあぶら
	名取産こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	こめあぶら
12金	ミルクパン(キャラメルクリーム)		ぎゅうにゅう			パン キャラメル	マーガリン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ さとう	なたねあぶら
	ポテコーンソテー	ウインナー		パセリ	にんにく コーン	じゃがいも	バター
	キャベツとえのきたけのスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ えのきたけ		3.0
15月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621
	あじフライ(パックソース)	あじ				こむぎこ パンこ	こめあぶら
	ごもくまめ	とりにく だいす		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	こめあぶら
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		1.9
16火	せわりコッペパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				677
	ロングウインナー(パッケージチャップ)	ウインナー					29.9
	ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり		ドレッシング
	クリームシチュー	とりにく	だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター
17水	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579
	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
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	もやし えだまめ こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん		こめあぶら

栄養価	1杯分
(kcal)	たんぱく質
(g)	脂質
(g)	塩分



5月

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		きいろのしょくひん			
		からだをつくるものになる	からだのしょうしをとのえるものになる		エネルギーのものになる			
	こんだてめい							
18 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				746	
	はるまき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ		はるまきのかわ こむぎこ はるさめ かたくりこ	しょうぶつゆし ラード こめあぶら	26.6
	もやしのナムル		にんじん ほうれんそう	もやし にんにく		さとう	ごま ごまあぶら	29.6
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	2.8	
19 金	ココアパン					パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					629
	ハンバーグケチャップソースがけ	ぶたにく だいず とりにく		たまねぎ		さとう	ラード	26.7
	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	26.9
やさいたっぷりスープ	ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ				3.1	
22 月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					605
	さわらのさいきょうやき	さわら				みずあめ	こめあぶら	28.0
	じゃがいものそぼろに	とりにく	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ		じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	16.2
	キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ	にんじん	キャベツ しめじ ねぎ				2.1
23 火	こめこパン					こめこパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					597
	やさいコロッケ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ くろえだまめ		じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら しょうぶつゆし	22.1
	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 だいこん				23.7
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 セロリー たまねぎ キャベツ		じゃがいも さとう こむぎ おおむぎ	オリーブゆ	3.1	
24 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					581
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ	にんじん	しょうが たまねぎ		さとう	こめあぶら	24.9
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ			きゅうり うめ だいこん				13.3
名取産チンゲンさ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	ごまあぶら ごま	2.6	
25 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					698
	ポークハヤシ	ぶたにく	チーズ なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	こめあぶら バター	21.5
	やさいのソテー	ベーコン	あおピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しめじ			こめあぶら	22.6
はちみつレモンゼリー			レモン		はちみつ	ゼリー	3.1	
26 金	しょくパン(いちごジャム)				いちご	パン ジャム		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					579
	とりにくのハーブやき	とりにく	パセリ バジル	にんにく		さとう パンこ	こめあぶら しょうぶつゆ	30.3
	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	18.3
コロコロやさいスープ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ コーン だいこん			こめあぶら	2.7	
29 月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					607
	あげシューマイ(2こ)	とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが		パンこ さとう シューマイのかわ	こめあぶら ラード	20.4
	チャブチェ	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	18.8
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			2.4	
30 火	バターロールパン					パン	バター	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					637
	ポークピーンズ	ぶたにく だいず		にんにく たまねぎ			こめあぶら	32.8
	マカロニスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ		マカロニ		25.0
ヨーグルト		ヨーグルト					2.5	
31 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					606
	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 さとう こむぎこ	こめあぶら しょうぶつゆし	20.7
	ひじきナポリタン(わふうドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	19.6
とうふのみそしる	とうふ	にんじん	しめじ ねぎ だいこん				2.0	

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