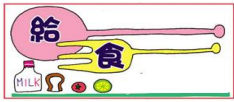


6月 よていこんだてひょう 小学校

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		栄養価 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		エネルギーのものになる				
こんだてめい								
1 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					620
	にくみそどんのぐ	ぶたにく ひよこまめ		にんじん	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら	24.2
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) とうふスープ			こまつな にんじん	キャベツ コーン きくらげ はくさい ねぎ しいたけ	はるさめ かたくりこ	ドレッシング	16.7 2.1
2 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					589
	しろみずかなフライ(パックソース)	ホキ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.5
	わかめサラダ(しそドレッシング) トマトスープ	とりにく	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブゆ	24.8 3.0
5 月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					588
	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 ごま	29.1
	もやしとツナのサラダ(わふうドレッシング) みそけんちん汁	ツナ あぶらあげ とうふ		にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう だいこん ねぎ		ドレッシング ごまあぶら	15.2 2.4
6 火	ソフトパン					パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					674
	かぼちゃクロック			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	しょうぶつゆし こめあぶら	25.5
	チリドックのぐ ジュリエンスープ	ぶたにく ひよこまめ ベーコン		トマト	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ	さとう	こめあぶら	27.0 3.4
7 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					571
	あかうおのおしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	24.6
	ぶたにくときりほしだいこんいため かきたまじる	ぶたにく なると とうふ たまご		にんじん きぬさや にんじん	きりほしだいこん こんにやく しいたけ ねぎ えのきたけ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	15.0 2.3
8 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					664
	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	こめあぶら	24.6
	だいこんサラダ(かんきつドレッシング) ヨーグルト	ツナ	ヨーグルト		だいこん きゅうり			18.7 2.4
9 金	こめこパン					こめこパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					585
	ささかまぼこのいそべあげ ごぼうサラダ(マヨネーズ)	ささかまぼこ	あおりのり			こめこ	こめあぶら	26.5
	ごもくうどん	とりにく なると あぶらあげ		にんじん	ごぼう コーン きゅうり しいたけ たけのこ ねぎ	マヨネーズ ごま		21.9 3.2
12 月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					693
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまきのかわ はるさめ こむぎこ かたくりこ	しょうぶつゆし ラード こめあぶら	24.0
	名取産きゅうりのごまづけ とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	27.0 2.2
13 火	ごはん(ふりかけ)	かつおぶし		あおな かぼちゃ にんじん	あかしそ	ごはん さとう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					586
	名取産こまつないりたまごやき	たまご		こまつな		さとう かたくりこ	しょうぶつゆ	23.3
	すきこんぶのいりに とんじる	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにやく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	16.6 2.5
14 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					594
	ぶたにくのパーベキューソース	ぶたにく			たまねぎ りんご にんにく しょうが		こめあぶら	23.7
	こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング) ワンタンスープ		わかめ	にんじん	きゅうりこんにやく はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ	ワンタン	ごまあぶら	18.3 2.5
15 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					571
	さけフライ(パックソース)	さけ				パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	20.0
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	きゅうり キャベツ うめ だいこん ねぎ			16.4 2.3



6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	きいろのしょくひん	栄養価
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	1人1日あたり
			エネルギー (kcal)
			たんぱく質 (g)
			脂質 (g)
			塩分 (g)

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	栄養価
	こんだてめい	とうにゅうしょくパン(宮城県産いちごジャム)	だいたす とうにゅう		いちご	パン ジャム	マーガリン
16金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589
	にくだんご(2こ)	とりにく だいたす			たまねぎ	パンこ さとう	なたねあぶら
	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
	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 しいたけ			2.9
19月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら			たまねぎ	パンこ かたくりこ シューマイのかわ	せいせいかこうゆし
	マーボーはるさめ	ぶたにく	にんじん あおピーマン	しょうが ねぎ にんにく	はるさめ さとう		こめあぶら こまあぶら
	ちゅうかスープ	とりにく なんと	にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ			2.4
20火	ココアパン					パン	マーガリン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ			さとう かたくりこ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	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		オリーブゆ
	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		3.3
	レモンソーダゼリー			レモン りんご	ゼリー		
21水	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				647
	いかメンチカツ(パックソース)	たら いか だいたす	ひじき	たまねぎ キャベツ	かたくりこ パンこ こむぎこ コーンスターチ		なたねゆし こめあぶら
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		こめあぶら
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	キャベツ ねぎ えのきたけ			2.9
22木	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590
	スタミナどんのぐ	ぶたにく	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ	さとう かたくりこ		こめあぶら こまあぶら
	エビボールスープ	たら エビ オキアミ	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ	かたくりこ さとう		15.5
	グレープフルーツ			グレープフルーツ			2.4
23金	こめこパン(小)					こめこパン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				645
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいたす			にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	コーンスターチ パンこ こむぎこ コーングリッツ	ラード こめあぶら なたねあぶら
	スパゲティミートソース	ぶたにく	にんじん トマト	だいこん えのきたけ ねぎ	さとう スパゲティ		オリーブゆ
	うずらたまごとやさいのスープ	ベーコン うずらたまご	にんじん チンゲンサイ				3.0
26月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596
	いわしのうめに	いわし		うめ	さとう みすあめ		23.3
	ひじきのいりに	さつまあげ だいたす	ひじき	こんにゃく えだまめ	さとう		こめあぶら
	たまねぎのみそしる	とうふ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		2.5
27火	せわりコッペパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607
	ロングウインナー	ウインナー					22.9
	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		27.2
	コーンポタージュ		チーズ ぎゅうにゅう だし ぶんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター
28水	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646
	かつおフライのみそソースがけ	かつお		しょうが	さとう パンこ こむぎこ		こめあぶら こまあぶら
	きんぴらごぼう	さつまあげ	にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	さとう		こめあぶら こまあぶら こま
	名取産みょうがたけいりすましじる	なんと とうふ	にんじん	しいたけ えのきたけ みょうがたけ			2.9
29木	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				618
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード	こめあぶら
	名取産こまつなともやしのナムル		にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう		こまあぶら こま
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ	にんじん にら	にんにく たまねぎ りんご だいこん しめじ はくさい	さとう		こまあぶら
30金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588
	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とりにく だいたす		たまねぎ	さとう	ラード	こめあぶら
	キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング
	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			こめあぶら