

12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。

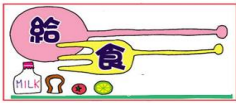
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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	
からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる		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)

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	値
1 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					694
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	29.1
	名取産こまつないりれんこん サラダ(マヨネーズ)	とりにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		ごま マヨネーズ	28.4
4 月	クラムチャウダー	ベーコン あさり しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター	2.6
	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					663
	さばのみそに	さば				さとう		25.9
5 火	ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	ぶたにく		にんじん きぬさや	きりほしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	23.7
	すましじる	なると とうふ		にんじん	えのきたけ しいたけ ねぎ			2.3
	ココアパン					パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					606
6 水	オムレツケチャップソースがけ	たまご だいす					あぶら	23.6
	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 エリンギ しめじ えのきたけ		オリーブゆ	28.5
	ポトフ	ウィンナー ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		2.9
	ごはん					ごはん		
7 木	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					679
	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	23.6
	キャベツとコーンのサラダ (ちゅうかドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	20.0
	ヨーグルト		ヨーグルト					3.0
8 金	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					617
	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	こめあぶら	28.1
	名取産こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	15.5
11 月	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	さといも	こめあぶら	2.3
	メロンパン(小)	たまご				パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう	二中 リクエスト給食	ぎゅうにゅう					652
	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	19.2
12 火	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 だいこん			26.2
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	はるさめ		3.0
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
	わかめごはん		わかめ			ごはん	さとう	
12 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					630
	まぐろカツ	まぐろ だいす			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.0
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう	こめあぶら	17.9
	えのきたけのみそじる	とうふ		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ			3.0
12 火	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					571
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	21.9
	キャベツとわかめのサラダ (かんきつドレッシング)		わかめ	こまつな	キャベツ コーン			15.4
はくさいスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい きくらげ しょうが ねぎ	かたくりこ		2.4	



12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	
からだをつくるもとになる		からだのしょうしをととのえるもとになる		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)

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
		からだをつくるもとになる		からだのしょうしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる		
水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					570
	さわらのしおこうじやき	さわら					こめあぶら	23.7
	れんこんきんぴら	とりにく		にんじん	れんこん えだまめ こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	15.5
	名取産ゆきなどいこんのみそしる	あぶらあげ		にんじん ゆきな	だいこん ねぎ			2.3
木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					605
	キャベツメンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいす			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.2
	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	18.2
かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		2.4	
金	こめこパン					こめこパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					588
	とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく		こめあぶら	31.7
	名取産こまつないりサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		こまつな	もやし コーン		ドレッシング	22.4
	トマトスープ	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブゆ	2.4
クリスマスデザート	だいす たまご	ホイップクリーム		いちご	みずあめ セリー さとう こむぎこ	あぶら		
月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					564
	エビシュウマイ(2こ)	たら えび だいす			たまねぎ	かたくりこ しゅうまいのかわ	ラード	20.5
	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	14.9
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			2.6	
火	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					647
	しろはなまめコロッケ	しろはなまめ だいす				じゃがいも パンこ こむぎこ	バター こめあぶら	23.2
	ペンネとベーコンのトマトソースあえ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	マカロニ	オリーブゆ	28.4
コロコロやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	2.8	
水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					620
	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	28.6
	もやしとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ			もやし きゅうり コーン		ドレッシング	17.5
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	2.8	
木	ごはん(あじつけのり)		のり			ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					590
	ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		こめあぶら	22.4
	とうじかぼちゃ	あずき		かぼちゃ		さとう		16.5
はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ			1.9	
金	こめこパン(小)					こめこパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					680
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	ラード こめあぶら	27.9
	こんにゃくサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	29.0
ナトリタン	ベーコン ささかまぼこ		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター	3.3	