

# 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。

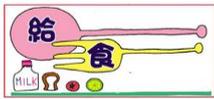
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ 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 |  |
|              |  |                     |  |             |  |

| 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                                  |      |
|---------|----------|----------------------|---------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|-----------|--------------------------------------|------|
| 月       | 日        | メニュー                 | 材料            | 材料                         | 材料                    | 材料                 | 材料        | (kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |      |
| 9       | 火        | ごはん                  |               |                            |                       | ごはん                |           | 645                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 22.7                                 |      |
|         |          | 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 おおむぎ こむぎ       | こめあぶら     | 20.7                                 |      |
|         |          | フルーツのヨーグルトあえ         |               | ヨーグルト なまクリーム               | みかん もも                |                    |           | 2.3                                  |      |
|         |          | 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    |           |                                      |      |
| 10      | 水        | ごはん                  |               |                            |                       | ごはん                |           | 629                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 23.5                                 |      |
|         |          | ぶりのてりやき              | ぶり            |                            |                       | さとう                | こめあぶら     | 17.0                                 |      |
|         |          | 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       | こめあぶら ごま                             | 2.2  |
|         |          | 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 <b>せり</b>        | だいこん ごぼう ねぎ        | しらたまだんご   |                                      |      |
| 11      | 木        | ごはん                  |               |                            |                       | ごはん                |           | 576                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 25.7                                 |      |
|         |          | ピピンバ(に)              | 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                          | 17.1 |
|         |          | ピピンバ(ナムル)            |               |                            | <b>こまつな</b> にんじん      | だいすもやし もやしにんにく     | さとう       | ごまあぶら ごま                             | 2.3  |
| ちゅうかスープ | とりにく なる  |                      | にんじん          | だいこん キャベツ ねぎしいだけ           |                       |                    |           |                                      |      |
| 12      | 金        | こめこパン                |               |                            |                       | こめこパン              |           | 665                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 30.0                                 |      |
|         |          | かぼちゃコロッケ             | だいす           |                            | かぼちゃ                  | パンこ こむぎこ コーンスターチ   | こめあぶら     | 24.8                                 |      |
|         |          | チリドッグのぐ              | ぶたにく ひよこまめ    |                            | トマト                   | にんにく たまねぎ          | さとう       | こめあぶら                                | 3.1  |
|         |          | 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                                |      |
| 15      | 月        | ごはん                  |               |                            |                       | ごはん                |           | 580                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 26.0                                 |      |
|         |          | 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                                | 2.3  |
|         |          | 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      |           |                                      |      |
| 16      | 火        | ミルクパン                |               | ぎゅうにゅう                     |                       | パン                 | マーガリン     | 594                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 23.7                                 |      |
|         |          | チーズいりハンバーグ           | とりにく だいす      | チーズ                        |                       | たまねぎ               | パンこ さとう   | ロード                                  | 26.3 |
|         |          | ツナとごぼうのサラダ(ごまドレッシング) | ツナ            |                            | にんじん <b>こまつな</b>      | ごぼう きゅうり           |           | ごまドレッシング                             | 3.1  |
|         |          | ABCマカロニスープ           | ベーコン          |                            | にんじん <b>チンゲンサイ</b>    | たまねぎ だいこん          | マカロニ      |                                      |      |
| 17      | 水        | ごはん                  |               |                            |                       | ごはん                |           | 638                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 29.0                                 |      |
|         |          | ささかまぼこ               | <b>ささかまぼこ</b> |                            |                       |                    |           | 19.4                                 |      |
|         |          | 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                             | 3.4  |
| マーボー豆腐  | ぶたにく とうふ |                      | にんじん なら       | しょうが にんにく ねぎしいだけ 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        |           |                                      |      |
| 18      | 木        | ごはん                  |               |                            |                       | ごはん                |           | 599                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 25.6                                 |      |
|         |          | いわしのしょうがに            | いわし           |                            |                       | しょうが               | みずあめ      | 15.7                                 |      |
|         |          | 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                                | 2.5  |
|         |          | かきたまじる               | なる            | 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     |                                      |      |
| 19      | 金        | しょくパン(メープルジャム)       |               |                            |                       | パン ジャム             |           | 580                                  |      |
|         |          | ぎゅうにゅう               |               | ぎゅうにゅう                     |                       |                    |           | 23.7                                 |      |
|         |          | にくだんご(2こ)            | とりにく だいす      |                            |                       | たまねぎ               | パンこ       | ロード                                  | 22.3 |
|         |          | 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                                  | 2.8  |
|         |          | ぐだくさんスープ             | ベーコン          |                            | にんじん                  | えのきたけ はくさい しめじ もやし |           | こめあぶら                                |      |



# 1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   |
|--------------|---------------------|-------------|
| 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 |
|              |                     |             |

| 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    | (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) |        |        |        |       |       |     |
| 22月    | ごはん                       |          |          |           |        | ごはん       |       | 652                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 25.6                           |        |        |        |       |       |     |
|        | さばのみそに                    | さば       |          |           |        | さとう       |       | 23.5                           |        |        |        |       |       |     |
|        | キャベツときゅうりのうめあえ            |          |          | きゅうり      | キャベツ   | うめ        |       | 2.5                            |        |        |        |       |       |     |
|        | 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  |        |       |       |     |
| 23火    | ソフトパン                     |          |          |           |        | パン        | マーガリン | 585                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 28.7                           |        |        |        |       |       |     |
|        | 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   | こめあぶら                          | 22.7   |        |        |       |       |     |
|        | 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  | 3.5    |       |       |     |
|        | はるさめスープ                   | とりにく     | ぶたにく     | にんじん      | チンゲンサイ | しいたけ      | たけのこ  | ねぎ                             | しょうが   | たまねぎ   | はるさめ   | みずあめ  | かたくりこ |     |
| 24水    | ごはん                       |          |          |           |        | ごはん       |       | 592                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 23.7                           |        |        |        |       |       |     |
|        | ぶたにくのしょうがやき               | ぶたにく     |          |           | しょうが   |           |       | こめあぶら                          | 19.9   |        |        |       |       |     |
|        | ひじきのいりに                   | さつまあげ    | だいず      | ひじき       | にんじん   | こんにゃく     | えだまめ  | さとう                            | こめあぶら  | 2.0    |        |       |       |     |
|        | ひきなじる                     | あぶらあげ    |          | にんじん      |        | だいこん      | ねぎ    |                                |        |        |        |       |       |     |
| 25木    | ごはん                       |          |          |           |        | ごはん       |       | 643                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 20.6                           |        |        |        |       |       |     |
|        | 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  | 19.0  |       |     |
|        | こんにゃくサラダ(わふうドレッシング)       |          |          | わかめ       | にんじん   |           | きゅうり  | こんにゃく                          |        | ドレッシング | 2.3    |       |       |     |
|        | アセロラゼリー                   |          |          |           |        |           | アセロラ  |                                | ゼリー    |        |        |       |       |     |
| 26金    | こめこパン                     |          |          |           |        | こめこパン     |       | 656                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 24.0                           |        |        |        |       |       |     |
|        | はるまき                      | だいず      |          | にんじん      | たけのこ   | たまねぎ      | キャベツ  | はるまき                           | のかわ    | こめあぶら  | ラード    | あぶら   | 29.3  |     |
|        | かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)       |          |          | かいそう      |        |           | きゅうり  | キャベツ                           |        | ドレッシング | 3.6    |       |       |     |
|        | みそラーメン                    | ぶたにく     | なると      | にんじん      | にら     | にんにく      | はくさい  | コーン                            | メンマ    | ねぎ     | ちゅうかめん | ごまあぶら |       |     |
| 29月    | ごはん                       |          |          |           |        | ごはん       |       | 594                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 23.1                           |        |        |        |       |       |     |
|        | 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                          | しゅうまい  | のかわ    | あぶら    | 17.5  |       |     |
|        | チンジャオロースー                 | ぶたにく     |          | あおピーマン    | しょうが   | にんにく      | たけのこ  | さとう                            | かたくりこ  | ごまあぶら  | 2.7    |       |       |     |
|        | 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                             |        |        |        |       |       |     |
| 30火    | ソフトパン                     |          |          |           |        | パン        | マーガリン | 593                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 23.1                           |        |        |        |       |       |     |
|        | トマトオムレツ                   | たまご      | とりにく     | トマト       | たまねぎ   |           |       | こめあぶら                          | あぶら    | 24.1   |        |       |       |     |
|        | 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      | にんじん   | もやし       |       |                                | ドレッシング | 2.5    |        |       |       |     |
|        | コーンポタージュ                  |          | チーズ      | だっしぶん     | にゅうぎゅう | にゅうなま     | クリーム  | にんじん                           | かほちゃ   | たまねぎ   | コーン    | じゃがいも | こむぎこ  | バター |
| 31水    | ごはん                       |          |          |           |        | ごはん       |       | 585                            |        |        |        |       |       |     |
|        | ぎゅうにゅう                    |          | ぎゅうにゅう   |           |        |           |       | 27.3                           |        |        |        |       |       |     |
|        | 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                          | 13.9   |        |        |       |       |     |
|        | 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  | 2.6    |       |       |     |
|        | 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    |                                | ごまあぶら  |        |        |       |       |     |