

よていこんだてひょう 小学校

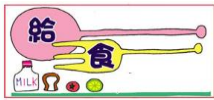
月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 塩分 1.8g未満

- ※ 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	メニュー	材料	メニュー	材料	エネルギー (kcal)	
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	
		ジュリエヌスープ	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 せり	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(にく)	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)			こまつな 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 こまつな	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 チンゲンサイ	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	ささかまぼこ					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 いら	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			
								栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
22月	ごはん	小学校リクエスト こんだて						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	小学校リクエスト こんだて						パン	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 みすあめ かたくりこ			
24水	ごはん	小学校リクエスト こんだて						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	小学校リクエスト こんだて						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 しょういんげんまめ	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 こむぎこ	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 なら	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	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 だし ぶんにゅう きゅうにゅう 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			