

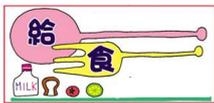
9月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal  
 目分量 たんぱく質 21.4~32.9g  
 脂質 14.6~22.0g  
 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)
こんだてめい		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		
2月	ごはん	おつきみきゅうしょく				ごはん		586
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.9
	おつきみハンバーグ (パックケチャップ)	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ	かたくりこ	こめあぶら ラード	14.5
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにやく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	1.8
	いもだんごじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ		
3火	こめこパン(メープルジャム)		だっしふんにゅう			こめこパン ジャム		687
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	エビカツ	エビ だいす				パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	26.7
	キャベツとコーンのサラダ (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	3.1
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズなまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン	こむぎこ かたくりこ	バター	
4水	ごはん					ごはん		692
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					21.4
	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	21.3
	名取産こまつないりれんこんサラダ (ごまドレッシング)	とりにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		ごまドレッシング	2.2
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
5木	ごはん(ふりかけ)		のり			ごはん さとう	ごま	587
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.7
	ささかまぼこ	ささかまぼこ						15.1
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	こめあぶら	2.8
	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 えのきたけ ねぎ			
6金	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	668
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.9
	かぼちゃコロケ	パンにはさんで たべよう		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	24.7
	チリドックのぐ	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	2.9
	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	
9月	ごはん	おひがんきゅうしょく				ごはん		644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら	20.1
	ぶたパラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	2.1
	おくずかけ	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも まめふ うめん かたくりこ		
10火	ごはん					ごはん		692
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	はるまき	ぶたにく だいす		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 こむぎこ はるさめ	こめあぶら ラード	26.4
	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 だけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.0
	とうふスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	かたくりこ		
11水	ごはん					ごはん		609
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					28.9
	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	14.4
	もやしとツナのサラダ (かんぎつドレッシング)	ツナ			もやし きゅうり			2.5
	みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	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	
12木	ごはん					ごはん		606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.1
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく			りんご にんにく		こめあぶら	21.1
	ひじきのいりに	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.2
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
13金	せわりソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	551
	ぎゅうにゅう	パンにはさんで たべよう	ぎゅうにゅう					21.7
	ロングウイナー	ウイナー						24.8
	ポテトスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		2.5
	オレンジ				オレンジ			



9月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal  
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g  
 脂質 14.6~22.0g  
 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  
 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	
16月	<b>けいろうのひ</b>							
17火	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	579	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーガリン	22.8	
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにく		たまねぎ	さとう こむぎこ	こめあぶら ラード	25.7	
	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	3.4
キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ				
18水	ごはん					ごはん	579	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.9	
	あじのしょうゆくこうじやき	あじ				こめあぶら	15.5	
	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	こま
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		
19木	ごはん					ごはん	588	
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて 食べよう	ぎゅうにゅう				24.6	
	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	16.7	
	だいこんとキャベツのうめあえ			だいこん キャベツ うめ			2.5	
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			
20金	しょくパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	パン ジャム	596	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.5	
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.5
	コーンとえだまめのソテー	ウイナー		にんじん	コーン えだまめ	バター	2.9	
ぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	えのきたけ キャベツ しめじ もやし		こめあぶら		
23月	<b>ふりかえきゅうじつ</b>							
24火	チーズパン		チーズだっしふんにゅう			パン	575	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーガリン	22.4	
	トマトオムレツ	たまご だいす とりにく		トマト	たまねぎ	こめあぶら	27.8	
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)				だいこん きゅうり コーン	ドレッシング	3.3	
やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ				
25水	ごはん					ごはん	603	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.0	
	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく だいす			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.8
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)			こまつな	キャベツ きくらげ コーン	はるさめ	ドレッシング	2.5
わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが				
26木	ごはん					ごはん	602	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.8	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ	15.2	
	きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ		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	2.4
さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	さつまいも			
27金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン	583	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.6	
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.2
	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	こめあぶら	2.8	
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	こめあぶら		
30月	ごはん					ごはん	726	
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて 食べよう	ぎゅうにゅう				22.2	
	ポークハヤシ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく だいす	チーズ なまクリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	こめあぶら	24.6
	やさいのソテー	ベーコン		あかピーマン あおピーマン	たまねぎ もやし たけのこ	こむぎこ さとう	こめあぶら	2.9
あんぱんフルーツ		ぎゅうにゅう れんにゅう		パイン みかん	みずあめ			