

10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



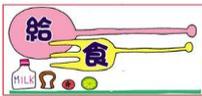
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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		ぎいろのしょくひん		
		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							栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	621
火	ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう					19.2
	やきぐりコロッケ		ぎゅうにゅう			じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.0
	キャベツサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			2.6
	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		
2	ごはん					ごはん		637
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.1
	スタミナどんのぐ	ごはんにのせて たべよう	ぶたにく	にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ だけのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	18.9
	とうふスープ		ベーコン とうふ	にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	かたくりこ		2.0
3	ヨーグルト		ヨーグルト					
木	ごはん					ごはん		690
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.3
	さばのみそに		さば			さとう		23.3
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ				きゅうり キャベツ うめ			2.7
	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	
4	レモンゼリー				レモン	ゼリー		
金	バターロールパン		だっしふんにゅう			パン	バター	589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4
	トマトミートボール(2こ)	とりにく だいず		トマト	たまねぎ	パンこ		25.6
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)			にんじん	ごぼう コーン きゅうり	ごま マヨネーズ		2.5
7	ココロロやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	
月	ごはん					ごはん		592
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.1
	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	15.1
	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		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	
8	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		575
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.8
	あつやきたまご	たまご だいず とりにく		にんじん	しいたけ グリンピース			15.7
	だいずのいそに	とりにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	3.2
	きのこのすましじる	とうふ なると		にんじん	えのきたけ ねぎ まいたけ しめじ			
9	ごはん					ごはん		640
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	19.0
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	2.8
	名取産チンゲンサイいりみそやさいスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	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	
10	ごはん	めのあいごテ				ごはん		640
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.1
	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	20.7
	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 ごまあぶら ごま	1.8
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	ゼリー		
11	まるパン	パンにはさんで たべよう	だっしふんにゅう			パン		644
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.8
	ポテトコロッケ(パックスソース)	だいず		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.9
	とりにくとまめのトマトに	とりにく だいず ひよこまめ		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	3.6
	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			
14	スポーツのひ							
15	あきやすみ							
16	あきやすみ							



10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		ぎいろのしょくひん		栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(脂分) (g)
こんだてめい		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		
17 木	ごはん					ごはん		657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	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	22.3
	もやしあえもの		わかめ		もやしキャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	3.6
	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	
18 金	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	597
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.6
	チーズオムレツ	たまご だいす	チーズ				こめあぶら あぶら	25.8
	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		こめあぶら	3.1
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	
21 月	ごはん					ごはん		598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		こめあぶら	19.4
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			1.8
	のっぺいじる	なまあげ		にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ		
22 火	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		563
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.7
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおりのり			こめこ	こめあぶら	20.3
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	とりにく		にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング	3.9
	ちゃんぽんうどん	ぶたにく えび あさり		にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ	うどん		
23 水	ごはん					ごはん		602
	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			
24 木	ごはん					ごはん		612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		19.3
	きりほしだいこんのいりに	あぶらあげ		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	2.7
	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		
25 金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	597
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.6
	とりにくのハーブやき	とりにく		パセリ バジル	にんにく		あぶら こめあぶら	22.7
	ピーズサラダ(ごまドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり		ドレッシング ごま	2.8
	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			
アセロラゼリー				アセロラ				
28 月	ごはん					ごはん		618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.4
	ポークシューマイ(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ シューマイのかわ	ラード	17.3
	チャプチェ	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	2.2
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しいたけ コーン	かたくりこ	ごまあぶら	
29 火	メロンパン(小)	たまご	だっしふんにゅう			パン	マーガリン	731
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.1
	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	28.6
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	3.4
	はるさめスープ	ぶたにく とりにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	はるさめ パンこ		
コーヒージョウにゅうのもと					コーヒージョウにゅうのもと			
30 水	ごはん					ごはん		598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.5
	あじのしおこうじやき	あじ					こめあぶら	15.4
	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	2.6
	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ			
31 木	ごはん					ごはん		652
	ぎゅうにゅう	ごはんののせて たべよう	ぎゅうにゅう					20.5
	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	19.3
	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	2.5
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		