

11月

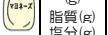
よていこんだてひょう 小学校

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。

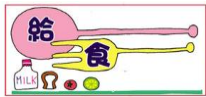
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすい日です。

こんだてめい									
1 金	ソフトパン(りんごジャム)		だっしふんにゅう		りんご	パン ジャム	マーガリン	571	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.4	
	トマトオムレツ	たまご だいす とりにく		トマト	たまねぎ		あぶら	24.4	
	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	2.8	
	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				
4 月	ふりかえきゅうじつ								
5 火	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		589	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.9	
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パン粉	ラード	23.0	
	きのことペンネのソテー	ベーコン	なまクリーム		にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	マカロニ	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 パセリ	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら		
6 水	ごはん					ごはん		625	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1	
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら	20.6	脂質(R) 塩分(R)
	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				
7 木	ごはん					ごはん		650	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3	
	いかメンチカツ(パックソース)	いか だいす				こむぎこ パンこ	こめあぶら	19.7	
	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 たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.2	
	はなみかん				みかん				
8 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	636	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.5	
	ロングウイナー	ウイナー						31.5	
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり		ドレッシング	2.8	
	マカロニスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ	マカロニ			
11 月	ごはん					ごはん		605	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		こめあぶら	20.2	
	こんぶいりち	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく きくらげ しょうが	さとう	こめあぶら ごまあぶら	1.9	
	じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも			
12 火	ごはん					ごはん		599	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.5	
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ だいす			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.0	
	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	2.3	
	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				
13 水	ごはん					ごはん		611	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0	
	さばのみそに	さば				さとう		20.6	
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			2.4	
	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			
14 木	ごはん					ごはん		587	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6	
	名取産こまつないりたまごやき	たまご		こまつな				17.3	
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ				きゅうり だいこん うめ			2.6	
	すきやきに	ぶたにく とうふ		にんじん	えのきたけ はくさい こんにゃく ねぎ	さとう	こめあぶら		
15 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		587	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.8	
	ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ					こめあぶら	21.4	
	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	4.1	
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ	うどん	こめあぶら		



栄養価
エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)



11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日です。

こんだてめい									脂質(g) 塩分(g)
18月	ごはん						ごはん		626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.5
	いわしのうめに	いわし			うめ		さとう		18.3
	ひじきのいりに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら		2.8
	さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	さつまいも			
19火	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				パン	マーガリン	565
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.7
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ	こめあぶら		25.3
	こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにやく		ドレッシング		3.4
	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				
20水	ごはん						ごはん		600
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう						23.3
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにやく グリンピース	さとう	こめあぶら		17.5
	ひきなじる	あぶらあげ	にんじん	だいこん ねぎ					1.8
	はなみかん			みかん					
21木	ごはん						ごはん		613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.8
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	たまねぎ キャベツ	ぎょうざのかわ	こめあぶら ラード		18.3
	マーボーはるさめ	ぶたにく	にんじん あおピーマン	しょうが にんにく ねぎ	はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら		2.1	
	ちゅうかスープ	とりにく なると	にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ ししいたけ					
22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			591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.3
	チーズオムレツ	たまご だいず	チーズ				あぶら こめあぶら		25.3
	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		2.6
	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			
25月	ごはん	第二中学校 リクエスト給食					ごはん		635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.4
	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			18.7
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま			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				
26火	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと			
	せわりコッパパン		だっしふんにゅう			パン			597
	ぎゅうにゅう	パンにはさんで たべよう	ぎゅうにゅう						25.3
	やさいコロケ	だいず	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら			21.6
	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			3.2
27水	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				
	ごはん						ごはん		677
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう						24.0
	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		20.0
	キャベツとツナのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ	にんじん	キャベツ きゅうり	コーン	ドレッシング			2.3
28木	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん						ごはん		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.5
	エビシュウマイ(2こ)	エビ たら		たまねぎ	パンこ かたくりこ シュウマイのかわ	あぶら			17.4
	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			2.7
29金	名取産チンゲンサイいりたまごスープ	とうふ たまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ししいたけ ねぎ	かたくりこ	ごまあぶら			
	ココアパン(小)	みどり台中学校 リクエスト給食	だっしふんにゅう			パン	マーガリン		676
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.0
	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			27.4
	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
	コーンポタージュ		チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター		
	アセロラゼリー			アセロラ	ゼリー				