



12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

※ 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。

こんだてめい								脂質(g) 塩分(g)
2月	ごはん					ごはん		581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.9
	しろみぎかなフライ(パックソース)	ほき				パンこ こむぎこ	こめあぶら	15.8
	すきこんぶのいりに 	とりにく	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	2.5
	すましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ			
3月	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		612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.8
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	22.3
	だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)				だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	2.8
	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	
4月	ごはん					ごはん		630
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					27.5
	スタミナどんぐ 	ぶたにく		にんじん にら	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	16.9
	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		2.2
	ヨーグルト		ヨーグルト					
5月	ごはん					ごはん		587
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					26.1
	とりそぼろ	とりにく ひよこめ			しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	14.4
	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	ごま	2.5
	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月	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.5
	オムレツケチャップソースがけ	たまご						25.1
	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 だけのこ			こめあぶら	3.0
	ポトフ	ウィンナー ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
9月	わかめごはん	関上小中 リクエスト給食	わかめ			ごはん さとう		652
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	ぶたにくのしょうがやき 	ぶたにく			しょうが		こめあぶら	21.5
	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	2.8
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
10月	ごはん					ごはん		591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.5
	あじフライ(パックソース)	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	17.3
	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
	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 だけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	はるさめ パンこ		
11月	ごはん					ごはん		637
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.1
	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	こめあぶら ラード	22.4
	もやしのあえもの		わかめ		もやし キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.8
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん	にんにく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しめじ りんご	さとう みずあめ	ごまあぶら	



12 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

※ 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 からだをつくるものになる		みどりのしょくひん からだのしょうしをととのえるものになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		栄養価 1人1日分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
こんだてめい								
木	ごはん					ごはん		615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	わふうハンバーグ	とりにく だいす ぶたにく		こねぎ	たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ラード	19.6
	ひじきのいりに 	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.4
	名取産ゆきなと だいこんのみそしる	あぶらあげ		にんじん ゆきな	だいこん ねぎ			
金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		568
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり			こめこ	こめあぶら	22.3
	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		こま マヨネーズ	3.2
	うーめんじる	あぶらあげ とりにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		
月	ごはん					ごはん		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.2
	ポークシュウマイ(2こ)	ぶたにく だいす とりにく			たまねぎ	シュウマイのかわ かたくりこ	ラード	14.6
	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 こめあぶら	2.8
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ			
火	ソフトパン	クリスマス給食	だっしふんにゅう			パン	マーガリン	675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	あぶら ラード こめあぶら	31.7
	名取産こまつないりサラダ	ツナ		こまつな	もやし コーン		ドレッシング	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	
水	クリスマスデザート	だいす たまご	ホイップクリーム			こむぎこ さとう みずあめ チョコレート	あぶら	
	ごはん	とうじ給食				ごはん		588
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2
	ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		こめあぶら	16.5
	とうじかぼちゃ	あずき		かぼちゃ		さとう		1.9
木	はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきだけ ねぎ			
	ごはん					ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.8
	たまごやき	たまご				さとう		16.4
	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	2.3
金	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 キャベツ メンマ ねぎ	じゃがいも	こめあぶら こま	
	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	582
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.3
	とりにくのガーリックやき 	とりにく			にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	23.8
	ペンネとベーコンのトマトソースあえ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	マカロニ	こめあぶら	2.7
月	コロコロやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	
	ごはん					ごはん		594
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					25.4
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース	さとう	こめあぶら	17.0
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			2.6
火	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ			