

1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。

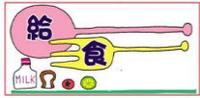
※ スプーンがあると食べやすいです。

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 からだのち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食分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

こんだてめい		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 からだのち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
8 水	ごはん					ごはん		670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2
	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 こむぎ おおむぎ	こめあぶら	20.1
	ポトフ	ベーコン ぶたにく		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		1.9
	ヨーグルト		ヨーグルト					
9 木	ごはん					ごはん		584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1
	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	17.3
	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 になると		にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しいたけ				
10 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	581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.7
	チーズオムレツ	たまご だいず	チーズ				こめあぶら あぶら	26.3
	ペンネととりにくのトマトソースあえ	とりにく		トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ	こめあぶら	3.1
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				
13月	<b>せいじんのひ</b>							
14 火	ごはん					ごはん		583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.7
	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	13.6
	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	2.8
	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	
15 水	ごはん					ごはん		589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめあぶら	23.9
	あじのしょうゆこうじやき	あじ						13.0
	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	2.1
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 <b>せり</b>	だいこん ごぼう ねぎ	しらたまだんご			
16 木	ごはん					ごはん		581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.2
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら			たまねぎ	シューマイのかわ パンこかたくりこ	あぶら	15.1
	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	3.0
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				
17 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.6
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ		パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	24.3
	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	3.0
	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	
20 月	ごはん					ごはん		581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2
	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	2.4
	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			



1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 からだのち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		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
		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	からだのちょうしをととのえるものになる	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	エネルギーのもとになる	
火	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく だいす ぶたにく			たまねぎ	さとう	ラード	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	3.2
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ		マカロニ	
水	ごはん					ごはん		644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7
	ささかまぼこ	<b>ささかまぼこ</b>						19.8
	もやしのちゅうかあえ				もやし <b>きゅうり</b> にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	4.4
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん なら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	
木	ごはん					ごはん		667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4
	メンチカツ (パックソース)	ぶたにく とりにく だいす			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	ごまあぶら	21.3
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	ごまあぶら	2.6
	かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ	かたくりこ		
金	しょくパン(メープルジャム)		だっしふんにゅう			パン ジャム		584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	22.7
	ツナとごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん <b>ごまつな</b>	ごぼう <b>きゅうり</b>		ごま ドレッシング	3.1
	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			
月	ごはん	ごはんののせて たべよう				ごはん		644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.2
	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	ごまあぶら	19.0
	こんにやくサラダ(わふうドレッシング)		わかめ	にんじん	<b>きゅうり</b> こんにやく		ドレッシング	2.3
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
火	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.4
	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	ごまあぶら	23.4
	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		ごまあぶら	3.3
	はるさめスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ	パンこ はるさめ		
水	ごはん	ごはんののせて たべよう				ごはん		594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		ごまあぶら	19.9
	ひじきのいりに	さつまいも だいす	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	ごまあぶら	2.2
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
木	ごはん	ごはんののせて たべよう				ごはん		593
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ			しょうが たまねぎ	さとう	ごまあぶら	14.2
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ				<b>きゅうり</b> キャベツ うめ			2.4
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
金	ごめこパン		だっしふんにゅう			ごめこパン		658
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	はるまき	ぶたにく だいす		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	はるさめ はるまきのかわ	ごまあぶら あぶら	29.4
	かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)		かいそう		だいこん キャベツ		ドレッシング	3.8
	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	