

2月

よていこんだてひょう 小学校

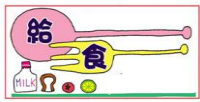
月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 塩分 1.8g未満

※ 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。

こんだてめい				 	  	 	脂質(g) 塩分(g)	
3月	ごはん					ごはん	608	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.9	
	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	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	2.2	
	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			
4火	ソフトパン	パンにはさんで たべよう	だっしふんにゅう			パン	マーガリン	603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8
	ロングウイナー	ウイナー						27.7
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり		ドレッシング	2.7
	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		
5水	ごはん					ごはん		601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.2
	かつおカツ(パックソース)	かつお だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ	こめあぶら	18.6
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	2.5
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
6木	ごはん					ごはん		606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.6
	ぶりのてりやき	ぶり					こめあぶら	21.0
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	2.2
	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		
7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	603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず			たまねぎ	さとう こむぎこ	こめあぶら ラード	28.3
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			だいこん きゅうり		ドレッシング	3.2
	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			
10月	ごはん					ごはん		596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	あじのしおこうじやき	あじ					こめあぶら	15.7
	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.4
	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	
11火	けんこくきねんのひ							
12水	ごはん					ごはん		740
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.8
	はるまき	ぶたにく だいず		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	こめあぶら あぶら	26.5
	もやしとこまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.9
	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	
13木	はちみつレモンゼリー				レモン	ゼリー		
	ごはん					ごはん		606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.1
	さばのみそに	さば				さとう		21.5
	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
14金	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
	しょくパン(チョコだいずクリーム)	だいず	だっしふんにゅう			パン チョコクリーム		657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	やさいコロッケ	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	29.7
	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	2.8
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		



2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。

こんだてめい								脂質(g) 塩分(g)
17月	ごはん					ごはん		623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.3
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	20.5
	すきこんぶのいりに 	ささかまぼこ	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	2.3
	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 えのきたけ ねぎ			
18火	こめこパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	こめこパン ジャム		623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.7
	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	23.4
	スパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう スパゲティ こむぎこ	こめあぶら	3.3
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ えのきたけ			
19水	ごはん					ごはん		559
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5
	あかうおのうまみやき	あかうお					こめあぶら	14.7
	うのはないり	ぶたにく おから さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう	こめあぶら	2.2
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
20木	ごはん	ごはんのにせて たべよう				ごはん		643
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.4	
	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	18.3
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう		きゅうり キャベツ コーン			2.3
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
21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	676
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					32.6
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず			にんにく たまねぎ		こめあぶら	29.0
	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		3.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					
24月	ふりかえきゅうじつ							
25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		623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.6
	チーズオムレツ	たまご だいず	チーズ				こめあぶら あぶら	25.1
	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	3.2
	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	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	
26水	ごはん	ごはんのにせて たべよう				ごはん		583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.3	
	とりそぼろ	とりにく ひよこめめ			しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	12.2
	もやしとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ			もやし キャベツ コーン		ドレッシング	2.5
	じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも		
27木	ごはん					ごはん		618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		19.2
	きりぼしだいこんのいりに 	ささかまぼこ	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	
28金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	22.8
	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	3.0
	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		