



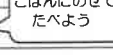
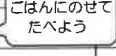
よていこんだてひょう 小学校

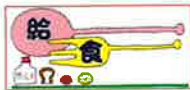
月平均 エネルギー 659kcal
目安量 たんぱく質 21.4~33.0g
脂質 14.6~22.0g
塩分 1.8g未満

※ 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(%) 塩分(%)
2月	ごはん					ごはん		605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5
	ぶたにくの バーベキューソース		ぶたにく		たまねぎ りんご にんにく しょうが		こめあぶら	19.4
	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	1.8
	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	
3月 火	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			パン		668
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.6
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ	パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	24.2
	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	2.9
	コンソメスープ		とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	こめあぶら	
4月 水	ごはん					ごはん		688
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				21.3
	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	19.1
	キャベツとツナのサラダ (わふうドレッシング)	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
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		
5月 木	ごはん					ごはん		560
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	13.4
	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	2.5
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ とうふ	にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
6月 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		558
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	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	18.4
	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	3.5
	ごもくうどん	とりにく なんと あぶらあげ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん		
9月 火	ごはん					ごはん		755
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるまきのかわ はるさめ	ラード こめあぶら	31.0
	名取産きゅうりのごまづけ				きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	2.6
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	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	こめあぶら ごまあぶら	
10月 火	ごはん					ごはん		577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	名取産こまつないりたまごやき	たまご		こまつな			こめあぶら	16.3
	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	2.2
	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	じゃがいも	こめあぶら	
11月 水	ごはん					ごはん		619
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4
	にくみそどんのぐ	ぶたにく ひよこまめ		にんじん	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら	17.1
	名取産きくらげとはるさめのサラダ				きゅうり コーン きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.8
	かきたまじる	なんと 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		
12月 木	ごはん					ごはん		620
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.7
	みやげけんさんメンチカツ (パックソース)	ぶたにく 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
	だいこんサラダ (わふうドレッシング)	とりにく			だいこん きゅうり		ドレッシング	2.4
	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			
13月 金	とうにゅうしょくパン (みやげけんさんいちごジャム)	だいず とうにゅう			いちご	パン ジャム	マーガリン	566
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.9
	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	21.1
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	コーン えだまめ キャベツ たまねぎ もやし しいたけ		バター	2.6
	やさいスープ	ぶたにく						



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 21.4~33.0g
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																	
16月	ごはん											ごはん					601
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													19.4
	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					19.5
	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							2.2
	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		
17火	ココアパン			だっしふんにゅう								パン					636
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													25.6
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく	だいず						たまねぎ			さとう			ラード		26.8
	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	えのきだけ				こめあぶら		3.0
	ポテトスープ	ぶたにく				にんじん		たまねぎ	コーン			じゃがいも					
18水	ごはん											ごはん					595
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													23.1
	いわしのうめに	いわし							うめ			さとう					18.8
	ひじきのいりに	さつまあげ	だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく	えだまめ		さとう			こめあぶら					2.6
	ひきなじる	あぶらあげ			にんじん		だいこん	ねぎ									
19木	ごはん											ごはん					637
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													24.1
	スタミナどんのぐ	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		20.0
	エビボールスープ	たら	エビ		にんじん	チンゲンサイ		はくさい	もやし	ねぎ	たまねぎ	かたくりこ		ラード			2.5
	グレープフルーツ								グレープフルーツ								
20金	こめこパン(小)			だっしふんにゅう								こめこパン					606
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													24.5
	チキンナゲット(2こ)	とりにく	だいず									パンこ	こむぎこ	ラード	こめあぶら		26.7
	スパゲティナポリタン	ウインナー			トマト	あおピーマン	にんにく	たまねぎ	マッシュルーム			さとう	スパゲティ	こめあぶら			3.3
	ジュリエンスープ	ベーコン			にんじん		たまねぎ	キャベツ	えのきだけ								
23月	ごはん											ごはん					594
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													28.3
	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			12.9
	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			2.9
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん			キャベツ	えのきだけ	ねぎ								
24火	せわりコッペパン			だっしふんにゅう								パン					584
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													23.4
	ロングウインナー	ウインナー															26.6
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)	ツナ			にんじん		れんこん	キャベツ	きゅうり					ごま	ドレッシング		2.6
	マカロニスープ	ぶたにく			にんじん		だいこん	たまねぎ				マカロニ					
25水	ごはん											ごはん					592
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													21.2
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ	だいず					たまねぎ				パンこ	こむぎこ	こめあぶら			16.3
	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				2.4
	名取産みょうがたけいりすましる	なると	とうふ		にんじん		しいたけ	えのきだけ	みょうが	だけ							
26木	ごはん											ごはん					612
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													24.1
	にくだんご(2こ)	とりにく	だいず					たまねぎ				パンこ		ラード			18.1
	名取産こまつなともやしのナムル				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		2.6
	ぶたキムチスープ	ぶたにく	とうふ		にんじん	にら	にんにく	たまねぎ	はくさい	だいこん	しめじ	りんご	さとう	みずあめ	ごまあぶら		
27金	げんえんソフトパン			だっしふんにゅう								パン		マーガリン			561
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													21.4
	チーズオムレツ	たまご	だいず	チーズ										こめあぶら	あぶら		24.3
	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
	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			
30月	ごはん											ごはん					578
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													26.6
	あじのしょうゆこうじやき	あじ												こめあぶら			13.6
	じゃがいものそぼろに	とりにく			にんじん		しょうが	たまねぎ	えだまめ			じゃがいも	さとう	かたくりこ	こめあぶら		2.3
	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									