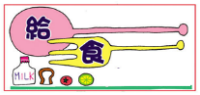


9月 よていこんだてひょう 小学校

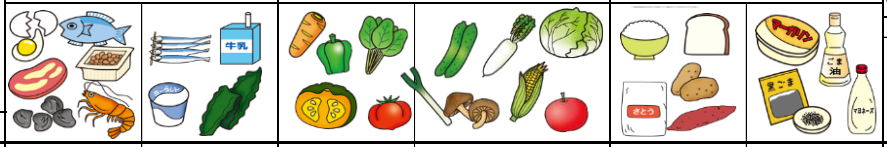
月平均　エネルギー　659kcal
目安量　たんぱく質　21.4～33.0g
　　脂　質　14.6～22.0g
　　塩　分　1.8g未満

※ 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。

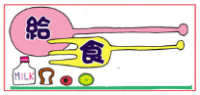
※ スプーンがあると食べやすい日です。

主な材料　（ 太字は「名取産」を使用予定です ）



	こんだてめい	あかのしょくひん からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 月	ごはん					**ごはん**		586
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.4
	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 ごま	15.4
	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	2.7
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
2 火	ココアパン		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					19.9
	エビカツ	エビ だいず				パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	24.5
	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	3.1
	ぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	えのきたけ キャベツ しめじ もやし		こめあぶら	
3 水	ごはん					**ごはん**		628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		17.7
	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	2.4
	さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	さつまいも		
4 木	ごはん					**ごはん**		684
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.8
	ポークカレー（ごはんにのせてたべよう）	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	20.5
	名取産こまつないりれんこんサラダ（ごまドレッシング）	とりにく		にんじん **こまつな**	れんこん キャベツ		ごま ドレッシング	2.2
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
5 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.0
	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	23.8
	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	2.8
	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	
8 月	ごはん					**ごはん**		698
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0
	はるまき	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら あぶら ラード	25.9
	チンジャオロースー	ぶたにく		あおピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.2
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん **チンゲンサイ**	はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ	ワンタン	ごまあぶら	
9 火	ごはん					**ごはん**		591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.5
	とりそぼろ（ごはんにのせてたべよう）	とりにく ひよこまめ		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	14.0
	もやしとツナのサラダ（かんきつドレッシング）	ツナ			もやし **きゅうり** コーン			2.5
	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	
10 水	ごはん					**ごはん**		722
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3
	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	25.4
	名取産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	2.7
	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	
11 木	ごはん（おひがんきゅうしょく）					**ごはん**		559
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	13.0
	くきわかめのきんぴら	**ささかまぼこ**	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	2.1
	おくずかけ	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも うーめん まめふ かたくりこ		
12 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	614
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.7
	にくだんご（2こ）	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	24.2
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.8
	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		

いただきスマイルかん



9月 よていこんだてひょう 小学校

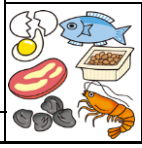
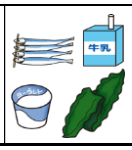
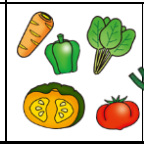
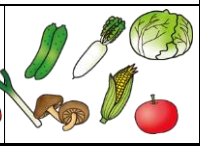
月平均 目安量
エネルギー 659kcal
たんぱく質 21.4～33.0g
脂質 14.6～22.0g
塩分 1.8g未満

※ 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日です。

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 からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
								
	こんだてめい							
15 月	**けいろうのひ**							
16 火	**げんえんソフトパン**		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	704
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.2
	かぼちゃコロッケ （パンにはさんでたべよう）			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	26.9
	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	2.5
	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	
17 水	**ごはん**					**ごはん**		612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.6
	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	17.3
	名取産きゅうりとはるさめのサラダ（ちゅうかドレッシング）			にんじん	**きゅうり きくらげ**	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			
18 木	**ごはん**					**ごはん**		602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8
	さばのみそに	さば				さとう		17.6
	名取産こまつなのおひたし			**こまつな** にんじん	もやし			2.2
	名取産きくらげいりとうふスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい **きくらげ** ねぎ	かたくりこ		
19 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		573
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.7
	トマトオムレツ	たまご だいず とりにく		トマト	たまねぎ		あぶら	22.8
	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	2.7
	やさいスープ	ぶたにく		にんじん **チンゲンサイ**	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			
22 月	**ごはん**					**ごはん**		581
	ぎゅうにゅう （ごはんにのせてたべよう）		ぎゅうにゅう					24.6
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら	16.7
	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			2.5
	かきたまじじる	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		
23 火	**しゅうぶんのひ**							
24 水	**ごはん**					**ごはん**		605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1
	あじのしょうゆこうじやき	あじ					こめあぶら	16.1
	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	2.5
	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			
25 木	**ごはん**					**ごはん**		594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.7
	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	16.7
	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	2.2
	のっぺいじる	なまあげ		にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ		
26 金	**こめこパン**		だっしふんにゅう			こめこパン		581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.7
	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	20.0
	キャベツとコーンのサラダ（イタリアンドレッシング）			にんじん	キャベツ **きゅうり** コーン		ドレッシング	2.6
	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	
29 月	**ごはん**					**ごはん**		668
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.5
	いかメンチカツ（パックソース）	いか だいず			キャベツ にんじん	パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.8
	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	2.8
	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	
30 火	**バターロールパン**		だっしふんにゅう			パン	バター	632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.3
	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	26.3
	はるさめスープ	とりにく だいず		にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	パンこ はるさめ		3.0
	オレンジ				オレンジ			

いただきスマイルかん