

10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



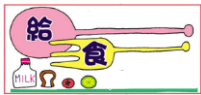
栄養価
1人1日
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

※ 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		みどりのしょくひん		さいのしょくひん		エネルギー (kcal)	
からだをつくるものになる		からだのしょうしをとのえるものになる		エネルギーのもとになる					
こんだてめい									
1 水	ごはん					ごはん		634	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2	
	スタミナどんぐり	ごはんにのせて たべよう	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	17.8
	ミートボールスープ		とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ たまねぎ	パンこ		2.3
	ヨーグルト			ヨーグルト					
2 木	ごはん					ごはん		556	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.7	
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	14.4	
	もやしとチキンのサラダ (わふうドレッシング)		とりにく			もやし きゅうり コーン		ドレッシング	2.2
	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	
3 金	しょくパン(ブルーベリージャム)		だっしふんにゅう			ブルーベリー	パン ジャム	597	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7	
	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	20.1
	だいこんサラダ(ごまドレッシング)		とりにく		にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング ごま	3.4
	ちゃんぽんうどん	ぶたにく えび あさり		にんじん		キャベツ もやし きくらげ ねぎ	うどん		
6 月	ごはん	おつきみきゅうしょく				ごはん		579	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.0	
	おつきみハンバーグ (パックケチャップ)	とりにく だいず ぶたにく				たまねぎ	かたくりこ	ラード こめあぶら	13.9
	くきかわめのきんぴら	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	2.0	
	いもだんごじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ			
7 火	ごはん					ごはん		703	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.0	
	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	
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	2.7	
	マーボー豆腐	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 だけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら		
8 水	ごはん					ごはん		623	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.5	
	メンチカツ(パックスソース)	ぶたにく だいず とりにく				たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	20.2
	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	2.0	
	名取産きくらげいりはくさいスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい きくらげ しょうが ねぎ	かたくりこ			
9 木	ごはん					ごはん		568	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2	
	いわしのうめに	いわし				うめ	みずあめ	14.7	
	キャベツと名取産きゅうりの しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごまあぶら ごま	2.1	
	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		
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	683	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.5	
	やきぐりコロッケ					じゃがいも さつまいも くり パンこ こむぎこ	こめあぶら	29.5	
	とりにくとまめのトマトに	とりにく だいず ひよこまめ		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	3.2	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ				
13 月	スポーツのひ								
14 火	あきやすみ								
15 水	あきやすみ								
16 木	ごはん					ごはん		573	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.4	
	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	13.6
	れんこんきんぴら	とりにく		にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.6	
	わかめのみそじる	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ				



10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



栄養価
1人1日
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

※ 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。

こんだてめい								脂質(g) 塩分(g)
17金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		695
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.7
	トマトオムレツ	たまご だいす とりにく		トマト	たまねぎ		こめあぶら	29.7
	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	2.5
20月	さつまいものシチュー	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	さつまいも こむぎこ	バター	
	ごはん					ごはん		593
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.7
	あじのしょうゆこうじやき	あじ					こめあぶら	15.5
21火	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	2.6
	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			
	チョコレートパン	増田中リクエストきゅうしょく	だっしふんにゅう			パン チョコレート	マーガリン	655
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.8
22水	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	こめあぶら	24.9
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう		だいこん キャベツ コーン			3.6
	はるさめスープ	とりにく だいす		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		
	ごはん	関上小中リクエストきゅうしょく				ごはん		687
23木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.3
	ポークカレー	ごはんのにせて 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	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		
きゅうしょくなし								
24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	578
	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	23.0
	ピーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			きゅうり		ドレッシング	2.7
27月	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			
	ごはん					ごはん		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.6
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく だいす ぶたにく			たまねぎ	シュウマイのかわ	ラード	16.5
28火	チャプチェ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	にんにく だけのこ	はるさめ	こめあぶら こまあぶら	2.3
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しいたけ コーン	かたくりこ	こまあぶら	
	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	640
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.3
29水	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	26.2
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.6
	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		592
30木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.8
	チキンみそカツ	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.4
	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	2.1
	わかめスープ	ぶたにく 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			
31金	ごはん					ごはん		569
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.8
	さばのみそに	さば				さとう		14.4
	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
31金	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		
	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7
	とりにくのガーリックやき	とりにく	にゅう		にんにく		こめあぶら	22.7
31金	キャベツサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			2.4
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン		バター	

いただきスマイルかん