

11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 21.4~33.0g
 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。

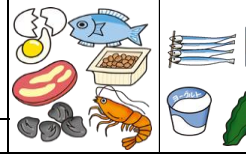
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ 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)

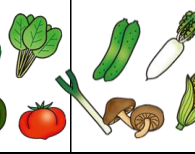
あかのしょくひん

からだをつくるもとになる



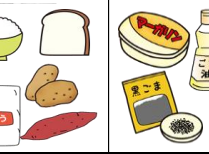
みどりのしょくひん

からだのちょうしをととのえるもとになる



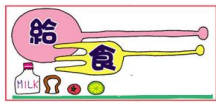
きいろのしょくひん

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								
3月	ふんか 文化の日							
4月	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.9
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいず			レモン たまねぎ	こむぎこ パンこ	こめあぶら	25.1
	きのこペンネのソテー	ベーコン	なまクリーム		にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	マカロニ	こめあぶら	2.8
	コンソメスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	
5月	ごはん					ごはん		586
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8
	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	14.6
	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	2.4
	じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ	じゃがいも		
6月	ごはん					ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		16.9
	名取産こまつなのごまあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	2.0
	ちゅうかスープ	とりにく なた		にんじん	だいこん キャベツ ねぎ ししいたけ			
7月	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	555
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.4
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	21.7
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)				だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	2.5
	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 ししいたけ			
10月	ごはん(ふりかけ)		のり			ごはん さとう	ごま	554
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.7
	名取産こまつないりたまごやき	たまご だいず		こまつな				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			2.4
	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	
11月	ごはん					ごはん		558
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.1
	あじのねぎみそやき	あじ			ねぎ		こめあぶら	15.5
	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
	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 えのきだけ ねぎ			
12月	ごはん					ごはん		585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.0
	いかメンチカツ(パックソース)	いか だいず		にんじん	キャベツ	こむぎこ パンこ	こめあぶら	16.4
	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	2.5
	かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	しいたけ えのきだけ	かたくりこ		
13月	ごはん					ごはん		597
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					23.2
	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	17.2
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			1.9
	はなみかん				みかん			
14月	しょくパン(宮城県産りんごジャム)		だっしふんにゅう		りんご	パン ジャム		603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.2
	名取産さつまいもコロツケ	だいず				さつまいも さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら	20.2
	ビーンズサラダ(かんきつドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ			きゅうり			2.5
	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		



11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 21.4~33.0g
 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。

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		きいろのしょくひん		 栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
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		エネルギーのもとになる		
						
				ごはん		597
	ぎゅうにゅう					26.1
ぶたにく			だけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら こめあぶら	18.5
		にんじん ごまつな	だいずもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.2
とりにく とうふ		にんじん	はくさい しいたけ しょうが ねぎ	かたくりこ		
	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	591
	ぎゅうにゅう					28.4
とりにく	にゅう		にんにく		こめあぶら	24.5
		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	2.2
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	
ごはん				ごはん		639
	ぎゅうにゅう					24.4
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	18.1
		にんじん ごまつな	もやし			2.6
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	
			アセロラ	ゼリー		
				ごはん		602
	ぎゅうにゅう					22.1
かつお だいず			たまねぎ	こむぎこ パンこ	こめあぶら	17.8
とりにく だいず		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	2.4
あぶらあげ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ			
	だっしふんにゅう			パン		572
	ぎゅうにゅう					22.8
ウインナー						25.4
ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.9
とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			
ふりかえ きゅうじつ 振替休日						
だいず とうにゅう			いちご	パン ジャム	マーガリン	583
	ぎゅうにゅう					21.2
たまご だいず	チーズ				あぶら こめあぶら	23.5
		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.6
ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
				ごはん		571
	ぎゅうにゅう					24.7
ささかまぼこ					こめあぶら	13.2
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	2.7
なると とうふ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ			
				ごはん		664
	ぎゅうにゅう					22.7
ぶたにく しろういんげんまめ	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	19.7
	わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	2.6
	ヨーグルト					
リクエスト うしよく	だっしふんにゅう			パン チョコレート	マーガリン	606
	ぎゅうにゅう					27.9
とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ こむぎ	こめあぶら	26.4
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	3.2
とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ	しいたけ だけのこ もやし たまねぎ しょうが ねぎ	はるさめ パンこ		