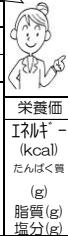


11月

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。

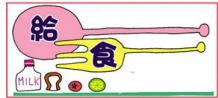
こんだてめい

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 |
| からだをつくるもとになる | からだのちょうしきととのえるもとになる | 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)

| 3月 | | ぶんかひ 文化の日 | | | | | | |
|-----|---------------------|--------------|----------|-------------|----------------------------|-----------|----------------|------|
| 4火 | こめこパン | | だっしゅんにゅう | | | 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(2c) | とりにく だいす | | | レモン たまねぎ | こむぎこ パンこ | こめあぶら | 25.1 |
| | きのことペンネのソテー | 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水 | 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 こまあぶら 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木 | 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 | とりになると | | にんじん | だいこん キャベツ ねぎ しいたけ | | | |
| 7金 | げんえんソフトパン | | だっしゅんにゅう | | | 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(2c) | とりにく だいす | | | 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 しいたけ | | | |
| 10月 | ごはん(ぶりかけ) | | 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 だいす | | 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 | | こまあぶら | |
| 11火 | 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 だいす | 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 えのきたけ ねぎ | | | |
| 12水 | 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 だいす | | 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 こまあぶら | 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 えのきたけ | かたくりこ | | |
| 13木 | ごはん | ごはんにのせて たべよう | | | | ごはん | | 597 |
| | ぎゅうにゅう | | 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 グリーンピース | 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金 | しょくパン(宮城県産りんごジャム) | | だっしゅんにゅう | | 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ッケ | だいす ツナ ひよこまめ | | | さつまいも さとう こむぎこ パンこ | こめあぶら | | 20.2 |
| | ピーンズサラダ(かんきつドレッシング) | | | | 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。

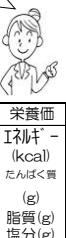


* の印は、「カミカミ メニュー」です。

* 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）

| | | |
|--------------|---------------------|-------------|
| 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 |
| からだをつくるもとになる | からだのちょうしきととのえるもとになる | 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)

| 月 | 曜日 | 献立 | 材料 | | | 調理法 | 備考 | エネルギー(kcal) |
|----|----|--|----------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------------|-------------|
| | | | 名取産 | 地元産 | その他 | | | |
| 17 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(にく) ビビンバ(ナムル) はくさいスープ | | | | ごはん | | 597 |
| | | ごはんにのせて たべよう | | ぎゅうにゅう | | | | 26.1 |
| 18 | 火 | ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのガーリックやき ごぼうサラダ(マヨネーズ) トマトスープ | | ふたにく | | だけのこにんにくねぎ | さとう | 18.5 |
| | | | | | にんじん こまつな | だいすもやしもやし にんにく | さとう | 2.2 |
| | | | | | にんじん | はくさい しいたけ しょうがねぎ | かたくりこ | |
| 19 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ 名取産こまつなのおひたし とんじる アセロラゼリー | みどり台中リクエスト きゅうしょく | | | パン | マーガリン | 639 |
| | | ごはんにのせて たべよう | | ぎゅうにゅう | | | | 24.4 |
| | | | | | こねぎ | たまねぎ だいこん | さとう かたくりこ | 18.1 |
| | | | | | にんじん こまつな | もやし | | 2.6 |
| | | | | | にんじん | ごぼう だいこん こんにゃくねぎ | じゃがいも | |
| | | | | | | アセロラ | ゼリー | |
| 20 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう かつおカツ(パックソース) ごもぐまめ はくさいのみそしる | | かつお だいす | | たまねぎ | こむぎこ パンこ | 602 |
| | | | | とりにく だいす | | れんこん こんにゃく えだまめ | さとう | 22.1 |
| | | | | | にんじん | はくさい えのきだけ ねぎ | こめあぶら | 17.8 |
| | | | | | | | | 2.4 |
| 21 | 金 | せわりコッペパン ぎゅうにゅう ロングワインナー ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ | パンにはさんで たべよう | | だっしんにゅう | | パン | 572 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | 22.8 |
| | | | | ウインナー | | | | 25.4 |
| | | | | | | たまねぎ | じゃがいも | 2.9 |
| 24 | 月 | ふりかえ きゅうじつ 振替休日 | | | | | | |
| 25 | 火 | とうにゅうしょくパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう チーズオムレツ キャベツとコーンのサラダ(イタリアンドレッシング) ポテトスープ | だいす とうにゅう | | | いちご | パン ジャム | 583 |
| | | | | ぎゅうにゅう | | | | 21.2 |
| | | | | | チーズ | | | 23.5 |
| | | | | | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | 2.6 |
| | | | | | | | ドレッシング | |
| | | | | ふたにく | | にんじん | たまねぎ | |
| | | | | | | | じゃがいも | |
| 26 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのみりんやき にくじやが すまじる | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 571 |
| | | | | | | | | 24.7 |
| | | | | | | にんじん | | 13.2 |
| | | | | | | | こめあぶら | 2.7 |
| | | | | | | 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 | |
| 27 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ(ちゅうかドレッシング) ヨーグルト | ごはんにのせて たべよう | | ぎゅうにゅう | | ごはん | 664 |
| | | | | | | | | 22.7 |
| | | | | ふたにく 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 | 19.7 |
| | | | | | | | じゃがいも | 2.6 |
| | | | | | わかめ | にんじん | きゅうり こんにゃく | |
| | | | | | | | ドレッシング | |
| | | | | | | | | |
| 28 | 金 | チョコレートパン(小) ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きのこのガーリックソテー ^む はるさめスープ | 第二中リクエスト きゅうしょく | | だっしんにゅう | | パン チョコレート | 606 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | 27.9 |
| | | | | | | にんにく | しょうが | 26.4 |
| | | | | | | にんじん | たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ | 3.2 |
| | | | | | | | かたくりこ こむぎ | |
| | | | | | | | こめあぶら | |
| | | | | | | | はるさめ パンこ | |