

12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

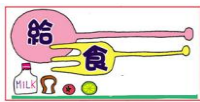
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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。



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 1人1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
こんだてめい								
1月	ごはん					ごはん		611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.8
	キャベツメンチカツ (パックソース)	ぶたにく とりにく だいず		キャベツ		パンこ こむぎこ	こめあぶら	18.5
	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	2.4
	かきたまじる	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		
2火	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		639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	22.4
	だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)				だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	2.8
	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 パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	
3水	ごはん					ごはん		618
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					25.2
	スタミナどんのぐ 	ぶたにく		にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ だけめこ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	16.8
	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		1.7
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		
4木	ごはん	ごはんのにせて たべよう				ごはん		557
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ			しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	12.9
	だいこんとキャベツのうめあえ				だいこん キャベツ うめ			2.4
	名取産ゆきなとだいこんの みそしる	あぶらあげ		にんじん ゆきな	だいこん ねぎ			
5金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	666
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.5
	やさしいコロッケ (パックソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.0
	ペンネとベーコンの トマトソースあえ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	マカロニ	オリーブゆ	3.1
	ポトフ	ウインナー ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
8月	ごはん					ごはん		584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9
	いわしのうめに	いわし			うめ	みずあめ		13.9
	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
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
9火	ごはん					ごはん		593
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.0
	あじフライ(パックソース)	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.2
	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	2.2
	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	
10水	ごはん					ごはん		648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.3
	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	18.3
	かいそうサラダ (しそドレッシング)	ごはんのにせて たべよう	かいそう	にんじん	きゅうり だいこん			2.4
	シークワサーゼリー				シークワサー	ゼリー		
11木	ごはん					ごはん		611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	わふうハンバーグ 	とりにく ぶたにく だいず		こねぎ	たまねぎ	さとう かたくりこ	ラード こめあぶら	18.9
	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	2.8
	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。



こんだてめい								脂質(g) 塩分(g)
12月	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	613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9
	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	25.8
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)			にんじん	ごぼう コーン きゅうり		ごま マヨネーズ	3.1
	うーめんじる	あぶらあげ とりにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		
15月	ごはん					ごはん		574
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.6
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	シュウマイのかわ	ラード	14.9
	チャブチェ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	にんにく たけのこ	はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	2.5
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			
16火	げんえんソフトパン	クリスマスきゅうしょく	だっしふんにゅう			パン	マーガリン	646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.1
	とりにくのマーマレードソースがけ	とりにく			いよかん なつみかん ゆず	ジャム かたくりこ	こめあぶら	24.4
	名取産こまつないりサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		こまつな	もやし コーン		ドレッシング	2.2
	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	オリーブゆ	
17水	クリスマスデザート	だいず たまご	ホイップクリーム			こむぎこ みずあめ チョコレート さとう	あぶら	
	ごはん(のりふりかけ)		のり あおのり			ごはん	ごま	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	たまごやき	たまご						16.6
	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	2.5
18木	みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま	
	ごはん	とうじきゅうしょく				ごはん		589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2
	ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		こめあぶら	16.5
	とうじかぼちゃ	あずき		かぼちゃ		さとう		2.1
19金	はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ			
	せわりコッペパン	パンにはさんで たべよう	だっしふんにゅう			パン		643
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.1
	しろはなまめコロッケ	しろはなまめ だいず				じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ	バター あぶら こめあぶら	23.2
	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
22月	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	
	ごはん					ごはん		594
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					19.8
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ			にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	さとう おおむぎ こむぎ	こめあぶら	15.8
	うみのやさいスープ		かいそう くきわかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		1.9
23火	アセロゼリー				アセロラ	ゼリー		
	バターロールパン(小)		だっしふんにゅう			パン バター		678
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.5
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.7
	キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	3.4
	ナトリタン	ベーコン ささかまぼこ		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター	