



# よていにこんだてひょう

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 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		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)	ふたにく とりにく だいす		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
	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	2.4
2 火	しょくパン(ブルーベリージャム)		だっしらんにゅう		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(2c)	とりにく だいす		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	ごはんにのせて たべよう				ごはん	618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.2
	スタミナどんのぐ	ふたにく		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
	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	ごはんにのせて 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
	だいこんとキャベツのうめあえ				だいこん キャベツ うめ		12.9
	名取産ゆきなどだいこんの みそしる	あぶらあげ		にんじん ゆきな	だいこん ねぎ		2.4
5 金	ココアパン		だっしらんにゅう			パン	マーガリン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				666
	やさいコロッケ (パックソース)	だいす		にんじん	グリンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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	オリーブ油
	ポトフ	ワインナー ふたにく		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	みすあめ	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
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ		2.3
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
	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
	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 ショウガ ねぎ	ワンタン	ごまあぶら
10 水	ごはん	第一中リクエスト きゅうしょく				ごはん	648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.3
	ポークカレー	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	じゃがいも	こめあぶら
	かいそうサラダ (しそドレッシング)	ごはんにのせて たべよう	かいそう	にんじん	きゅうり だいこん		18.3
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	ゼリー	2.4
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 ふたにく だいす		こねぎ	たまねぎ	さとう かたくりこ	ラード こめあぶら
	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
	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		2.8



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		ミルクパン	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう	パン	マーガリン	613
12 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.9
	ささかまほこのいそべあげ		ささかまほこ	あおのり	こめこ	25.8
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)		ごぼう	にんじん ごぼう コーン きゅうり	ごま マヨネーズ	3.1
	うめんじる		あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ ねぎ	うめん	
	ごはん				ごはん	574
15 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.6
	ポークシュウマイ(2c)		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ	14.9
	チャプチエ		ぶたにく	にんじん あおピーマン	にんにく たけのこ	2.5
	ちゅうかわかめスープ		とうふ	わかめ	はるさめ	こめあぶら ごまあぶら
	げんえんソフトパン		クリスマスきゅうしょく	だっしるんにゅう	パン	マーガリン
16 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646
	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	30.1
	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	24.4
	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	2.2
	クリスマスデザート		だいす たまご	ホイップクリーム	さとう	オリーブ油
17 水	ごはん(のりぶりかけ)			のり あおのり	こむぎこ みすあめ チョコレート さとう	あぶら
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		ごま
	たまごやき		たまご			583
	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	24.1
	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	ドレッシング
18 木	ごはん		とうじきゅうしょく		じゃがいも	ごまあぶら ごま
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583
	ぶりのゆうあんやき		ぶり		ゆず	24.1
	とうじかぼちゃ		あずき	かぼちゃ	さとう	16.6
	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	2.5
19 金	せわりコッペパン		パンにはさんで たべよう	だっしるんにゅう	パン	589
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		22.2
	しろはなまめコロッケ		しろはなまめ だいす		じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ	16.5
	チリドックのぐ		ぶたにく ひよこまめ	トマト	さとう	2.1
	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	
22 月	ごはん		ごはんにのせて たべよう		ごはん	594
	ぎゅうにゅう			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	15.8
	うみのやさいスープ			にんじん	たまねぎ	1.9
	アセロラゼリー				はるさめ アセロラ ゼリー	
23 火	バターロールパン(小)			だっしるんにゅう	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(2c)		とりにく だいす		パンこ こむぎこ	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	3.4
	ナトリタン		ペーコン ささかまほこ	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	ドレッシング スパゲティ バター