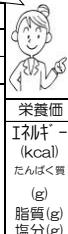


1月

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	からだのちょうしを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)

	こんだてめい						
8 木	ごはん				ごはん		650
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう				24.4
	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	おおむぎ こむぎ さとう	19.4
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ		2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト				
9 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしんにゅう			パン マーガリン	673
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.2
	ささみレモンフライ(2c)	とりにく だいす			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ こめあぶら	27.6
	スペゲティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう スパゲティ こめあぶら	2.8
	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 コーン	こめあぶら	

12 月	せいじんのひ						
---------	--------	--	--	--	--	--	--

	ごはん					ごはん	
13 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく 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	22.2
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう ごまあぶら	15.8
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが		2.8

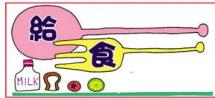
	ごはん					ごはん	
14 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569
	あじのしょうゆこうじやき	あじ					23.7
	すきこんぶのいりに	ささかまほこ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう こめあぶら ごま	11.3
	名取産せりいしらたまだんごじる	とりにく		にんじん せり	だいこん ごぼう ねぎ	しらたまだんご	1.9

	ごはん					ごはん	
15 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				617
	あげぎょうざ(2c)	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	20.9
	もやしと名取産こまつなのナムル			にんじん こまつな	もやしにんにく	さとう ごまあぶら ごま	21.0
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん	にんにく たまねぎ はくさい だいこん しめじ ねぎりんご	さとう みずあめ ごまあぶら	2.3

	せわりコッペパン		だっしんにゅう			パン	
16 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616
	やさいコロッケ	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	24.9
	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	24.0
	キャベツとえのきだけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきだけ ねぎ		3.4

	ごはん					ごはん	
19 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636
	かつおかつ(パックソース)	かつお だいす			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ こめあぶら	23.8
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく		にんじん	しょうが だいこん グリンピース	さとう こめあぶら	20.5
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	はくさい えのきだけ ねぎ		2.4

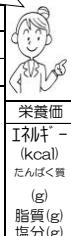
	げんえんソフトパン		だっしんにゅう			パン マーガリン	
20 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609
	にくだんご(2c)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ ラード	24.1
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		24.9
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	マカロニ	2.6



1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	からだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギーのもとになる		
21	水					
22	木	ごはん			ごはん	
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	月	トマトオムレツ	たまご だいす とりにく	トマト	たまねぎ	あぶら こめあぶら
27	火	ツナとごぼうのサラダ (ごまだれッシング)	ツナ	にんじん ごまつな	ごぼう きゅうり	ごま ドレッシング
28	水	コーンポタージュ	チーズ だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ バター
29	木	ごはん			ごはん	
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふた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
		きのこのガーリックソテー	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
		はるさめスープ	とりにく だいす	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ だけのこ しょうが ねぎ	パンこ はるさめ
		ごはん			ごはん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふたにくのしょうがやき	ふたにく	しょうが		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
		ひきなじる	あぶらあげ	にんじん	だいこん ねぎ	
		ごはん			ごはん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば		さとう	
		キャベツと名取産きゅうりのうめあえ		きゅうり キャベツ うめ		
		とんじる	ふたにく 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
		ミルクパン(小)	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう		パン	マーガリン
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいす	にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	はるさめ あぶら ラード はるまきのかわ こめあぶら
		かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)		かいそう	だいこん キャベツ	ドレッシング
		みそラーメン	ふたにくになると	にんじん にら	にんにく はくさい コーンメンマ ねぎ	ラーメン ごまあぶら