

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

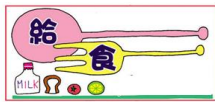
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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 (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		からだのし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				
こんだてめい								
8 木	ごはん					ごはん		650
	ぎゅうにゅう	<div>ごはんにのせて たべよう</div>	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	こめあぶら	19.4
	ジュリエンスープ		ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			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 だっしふんにゅう			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(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.6
	スパ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							
13 火	ごはん					ごはん		596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2
	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	15.8
	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	2.8
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが			
14 水	ごはん					ごはん		569
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.7
	あじのしょうゆこうじやき	あじ					こめあぶら	11.3
	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	1.9
	名取産せりいり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		
15 木	ごはん					ごはん		617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.9
	あげぎょうざ(2こ)	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	21.0
	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	2.3
	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	
16 金	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			パン		616
	ぎゅうにゅう	<div>パンにはさんで たべよう</div>	ぎゅうにゅう					24.9
	やさいコロッケ		だいず	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	24.0
	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	3.4
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ ねぎ			
19 月	ごはん					ごはん		636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.8
	かつおかツ(パックソース)	かつお だいず			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	20.5
	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	2.4
	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 えのきたけ ねぎ			
20 火	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	24.9
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		バター	2.6
	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		



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		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		栄養価 (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		からだのし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					
こんだてめい									
21 水	ごはん					ごはん		584	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.6	
	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	13.6	
	きりぼしだいこんのいりに	ささかまほこ		にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにやく	さとう	こめあぶら	2.6	
	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		
22 木	ごはん					ごはん		595	
	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		14.6	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら	2.6	
	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			
23 金	しょくパン(りんごジャム)		だっしふんにゅう		りんご	パン ジャム		636	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.6	
	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	25.0	
	ツナとごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	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	2.6	
	コーンポタージュ		チーズ だっしふんにゅう 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		
26 月	ごはん					ごはん		644	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.0	
	ポークカレー	ごはんに のせて たべよう	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	19.1
	こんにやくサラダ(わふうドレッシング)			わかめ	にんじん	きゅうり こんにやく		ドレッシング	2.3
	アセロラゼリー					アセロラ	ゼリー		
27 火	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	650	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.8	
	とり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	26.0	
	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	3.5	
	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 たけのこ しょうが ねぎ	パンこ はるさめ			
28 水	ごはん					ごはん		595	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		こめあぶら	20.0	
	ひじきのいりに	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.2	
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ				
29 木	ごはん					ごはん		598	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2	
	さばのみそに	さば				さとう		16.8	
	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			2.6	
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	じゃがいも	こめあぶら		
30 金	ミルクパン(小)		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	647	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.2	
	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 はるまきのかわ	あぶら ラード こめあぶら	31.2	
	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	3.5	
	みそラーメン	ぶたにく なると		にんじん なら	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		