

9月

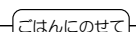
よていこんだてひょう 小学校

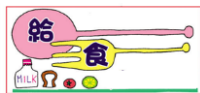
月平均 エネルギー 660kcal
目分量 たんぱく質 21.5~33.0g
脂質 14.7~22.0g
塩分 1.8g未満

※ 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								脂質(%) 塩分(g)
1 火	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	566
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.3
	エビカツ	エビ だいす				パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.4
	こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにやく		ドレッシング	3.1
	ぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	えのきたけ キャベツ しめじ もやし		こめあぶら	
2 水	ごはん					ごはん		562
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.5
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	12.8
	すきこんぶのいりに 	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにやく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.4
	さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	さつまいも		
3 木	ごはん					ごはん		688
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.8
	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	20.6
	名取産こまつないりれんこんサラ ダ 	とりにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		ごま ドレッシング	2.3
	ぶどうゼリー				ぶどう	ゼリー		
4 金	チーズパン		チーズ だっしふんにゅう			パン	マーガリン	654
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.3
	ささみレモンフライ(2こ)	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	29.5
	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	3.0
	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	
7 月	ごはん					ごはん		605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	おろしハンバーグ 	とりにく ぶたにく だいす		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	18.8
	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	2.9
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
8 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	582
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.4
	とりにくのレモンペッパーやき 	とりにく			レモン		あぶら こめあぶら	21.7
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.5
	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	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	
9 水	ごはん					ごはん		649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.8
	ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ					こめあぶら	19.6
	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	3.0
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	
10 木	ごはん					ごはん		675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	はるまきのかわ はるさめ	ラード こめあぶら	23.3
	チンジャオロースー	ぶたにく		あおピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.3
	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	
11 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	600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	24.1
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.9
	ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	マカロニ		
14 月	ごはん					ごはん		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.6
	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	17.3
	名取産きゅうりとはるさめのサラ ダ(ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ	ドレッシング	2.3
	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			



9月

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 660kcal
目安量 たんぱく質 21.5~33.0g
脂質 14.7~22.0g
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							脂質(g) 塩分(g)	
15 火	せわりコッパン		だっしふんにゅう		パン		631	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.2	
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.0	
	チリドックのぐ	ぶたにく ひよこめ		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	2.9
	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		
16 水	ごはん				ごはん		588	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.6	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら	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			2.5	
	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		
17 木	ごはん	おひがんきゅうしょく			ごはん		597	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.5	
	さばのみそに	さば			さとう		14.9	
	名取産こまつなのおひたし		こまつな にんじん	もやし			2.4	
	おくずかけ	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも うーめん まめふ かたくりこ		
18 金	とうにゅうしょくパン(チョコだいがくクリーム)	だいず とうにゅう			パン チョコクリーム	マーガリン	625	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.6	
	トマトオムレツ	たまご だいず とりにく		トマト	たまねぎ	あぶら こめあぶら	32.5	
	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	オリーブゆ	2.8	
	やさいスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			
24 木	ごはん	おつきみきゅうしょく			ごはん		578	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.2	
	おつきみハンバーグ(パッパケチャップ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	ラード こめあぶら	14.3	
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら こめあぶら	2.1
	いもだんごじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ		
25 金	ミルクパン(キャラメルクリーム)		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		パン キャラメル	マーガリン	636	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				28.2	
	とりにくのハーブやき	とりにく		パセリ バジル	にんにく	あぶら こめあぶら	22.8	
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ		2.6	
	コーンポタージュ		チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 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	
28 月	ごはん				ごはん		662	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.9	
	いかメンチカツ(パックスソース)	いか だいず		にんじん	キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.3
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.8
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
29 火	バターロールパン		だっしふんにゅう		パン	バター	617	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				29.7	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず			にんにく たまねぎ	こめあぶら	26.2	
	はるさめスープ	とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	パンこ はるさめ	3.0	
	オレンジ				オレンジ			
30 水	ごはん				ごはん		610	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.7	
	あじのこうみやき	あじ			ねぎ しょうが にんにく	ごま こめあぶら	17.6	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	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	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			