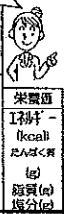


よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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。
- ※ 卵の印は、「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)			
あかのしよくひん		みどりのしよくひん	
からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえるものになる	きいろのしよくひん	
からだをつくるものになる		エネルギーのもとになる	



月	日	メニュー	材料	材料	材料	材料	エネルギー										
15	金	こんだてめい															
		ソフトパン				パン	マーガリン										
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	こむぎこ	こめあぶら									
18	月	けいろうのひ															
		しよくパン(いちごジャム)			いちご	パン	ジャム										
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		にくだんご(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ	さとう										
19	火	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										
		ぐだくさんスープ		ベーコン	にんじん	えのきだけ	キャベツ	こめあぶら									
		ごはん					ごはん										
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
20	水	あじのしょうゆゆじやき		あじ			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								
		とんじる		ぶたにく	とろろ	にんじん	ごぼう	だいこん	こんにゃく	ねぎ							
		ごはん					ごはん										
21	木	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						
		マーボー豆腐		ぶたにく	とろろ	にんじん	にら	しょうが	にんにく	ねぎ	しいたけ	たまねぎ	だけのこ	さとう	かたくりこ	こめあぶら	ごまあぶら
		あんりんフルーツ			ぎゅうにゅう	れんにゅう		パイン	みかん	みずあめ							
		ミルクパン			ぎゅうにゅう				パン	マーガリン							
22	金	オムレツケチャップソースがけ		たまご	だいず												
		ジャーマンポテト		ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター								
		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							
		ごはん						ごはん									
25	月	カレーメンチカツ		ぶたにく	だいず	ぶたレバー		たまねぎ	パンこ	こむぎこ	コーンスターチ	こめあぶら					
		はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)					こまつな	キャベツ	きくらげ	コーン	はるさめ	ドレッシング					
		わかめスープ		とりにく	とろろ	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					
		ソフトパン(メープルジャム)							パン	ジャム	マーガリン						
26	火	ぶたにくのバーベキューソース		ぶたにく			りんご	たまねぎ	にんにく	しょうが		こめあぶら					
		だいこんサラダ(わふうドレッシング)					だいこん	きゅうり	コーン		ドレッシング						
		やさいたっぷりスープ		ベーコン		にんじん		キャベツ	もやし	ねぎ	えのきだけ	たまねぎ					
		ごはん(ふりかけ)			のり				ごはん	さとう	ごま						
27	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		ささかまぼこ		ささかまぼこ													
		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					
		キャベツのみそしる		とろろ	あぶらあげ	にんじん	キャベツ	えのきだけ	ねぎ								
28	木	おつきみしょうしよく								ごはん							
		おつきみハンバーグ(パックケチャップ)		とりにく	だいず	ぶたにく		たまねぎ			ラード	こめあぶら					
		すきこんぶのいりに		さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく	もやし	えだまめ	さとう	こめあぶら	ごま					
		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						
29	金	こめこパン							こめこパン								
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		とりにくのハーブやき		とりにく		パセリ	バジル	にんにく	さとう	パンこ	あぶら	こめあぶら					
		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	コーン	きゅうり		ドレッシング						
29	金	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう	だっしゆんにゅう	チーズ	なまクリーム	かぼちゃ	にんじん	コーン	たまねぎ	こむぎこ	バター		



よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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。
- ※ 魚の印は、「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	エネルギーのもとになる			
		からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえるもとになる	からだのちようしをととのえるもとになる	からだのちようしをととのえるもとになる	からだのちようしをととのえるもとになる		
	こんだてめい				パン	バター		
1 金	バターロールパン						595	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	30.8	
	コンソメスープ	とりにく	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん		こめあぶら	24.9	
	オレンジ			オレンジ			2.4	
4 月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	
	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 ごま	28.2	
	ひじきのいりに	さつまいも 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	15.5
	なめこじる	とうふ あぶらあげ		なめこ だいこん ねぎ			2.6	
5 火	ココアパン				パン	マーガリン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	
	エビカツ	えび だいず			パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	21.4	
	こんにゃくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり		ドレッシング	23.3
	はるさめスープ	とりにく ぶたにく	にんじん キンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ねぎ だいのこ しょうが	かたくりこ はるさめ		3.6	
6 水	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	
	いわしのしょうがに	いわし		しょうが	みずあめ さとう		24.8	
	きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ	にんじん きぬさや	しょうが	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら	15.3
	さつまじる	とりにく とうふ		ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	さつまいも		2.4	
7 木	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				701	
	ポークカレー	ぶたにく しょういんげんまめ	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	21.8
	名取産こまつないりれんこんサラダ(マヨネーズ)	ツナ		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		マヨネーズ ごま	22.5
	ぶどうゼリー			ぶどう	ゼリー		2.1	
8 金	こめこパン				こめこパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	
	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	かたくりこ パンこ こめこ こむぎこ	こめあぶら	26.7	
	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	24.2
	トマトスープ	ぶたにく	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブゆ	2.8	
11 月	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				692	
	はるまき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまきのかわ はるさめ かたくりこ	あぶら こめあぶら	24.4	
	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 だいのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	26.4	
	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		2.0	
12 火	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	27.6
	もやしとツナのサラダ(かんきつドレッシング)	ツナ			もやし きゅうり コーン		14.0	
	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	2.5	
13 水	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	
	さばのしおこうじやき	さば				こめあぶら	26.8	
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	16.4	
	おくずかけ	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん まめふ じゃがいも かたくりこ		2.1	
14 木	ごはん				ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース	さとう	こめあぶら	24.6	
	だいこんときゅうりのうめあえ			きゅうり だいこん うめ			16.8	
	かきたまじる	たまご なたと とうふ	にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		2.5	



栄養価
 1食分
 1kcal
 1食分
 1食分
 1食分