



9月 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		栄養価 1食分 1kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
からだをつくるものになる		からだのちようしをとのえるものになる		からだのちようしをとのえるものになる		エネルギーのものになる		
こんだてめい								
1 金	バターロールパン					パン	バター	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 こま	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(ちゅうかドレスィング)		わかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり		ドレスィング	23.3
はるさめスープ	とりにく ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ねぎ だけのこ 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	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	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 こま	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 だけのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら	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(かんきつドレスィング)	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		こめあぶら	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
	ぶたパラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら こま こめあぶら	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
	ぶたどんのく	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 なると 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	