



11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。
- ※ 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 |
|--------------|---------------------|-------------|
| 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 | エネルギーのもとになる |
| | | |

栄養価
 1杯分
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

| こんだてめい | | ぶんかのひ | | | | | | |
|------------|--------------------------|------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------|------|
| 1 水 | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 562 |
| | あじのしょうゆこうじやき | あじ | | | | | こめあぶら | 24.8 |
| | 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 | 15.5 |
| みそけんちんじる | とうふ あぶらあげ | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ | | | ごまあぶら | 2.5 | |
| 2 木 | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 700 |
| | 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 こむぎこ かたくりこ | | あぶら こめあぶら | 23.6 |
| | とうふのちゅうかに | とうふ ぶたにく | 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 | 26.0 |
| はなみかん | | | みかん | | | | 2.0 | |
| 3 金 | | | | | | | | |
| 6 月 | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 680 |
| | メンチカツ(パックソース) | ぶたにく だいす とりにく | | | キャベツ たまねぎ | パンこ こむぎこ | こめあぶら | 22.2 |
| | 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 | | | 21.3 |
| | とんじる | ぶたにく とうふ | にんじん | ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | アセロラ | さといも | こめあぶら | 2.3 |
| アセロラゼリー | | | | | ゼリー | | | |
| 7 火 | こめこパン | | | | | | こめこパン | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 589 |
| | にくだんご(2こ) | とりにく だいす | | | たまねぎ | パンこ | ラード | 27.9 |
| | きのことペンネのソテー | ベーコン | 生クリーム | にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ | | マカロニ | オリーブゆ | 23.0 |
| コロコロやさいスープ | とりにく | | にんじん パセリ | たまねぎ だいこん コーン | | こめあぶら | 2.9 | |
| 8 水 | ごはん(あじつけのり) | | のり | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 583 |
| | あかうおのしおこうじやき | あかうお | | | | | こめあぶら | 26.4 |
| | ぶたにくとだいこんのもの | ぶたにく | にんじん | だいこん しょうが グリーンピース | | さとう | こめあぶら | 16.4 |
| 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 えのきだけ ねぎ | | | | 2.3 | |
| 9 木 | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 702 |
| | ポークハヤシ | ぶたにく | チーズ なまクリーム | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム | じゃがいも | こめあぶら バター | 24.1 |
| | キャベツとツナのサラダ(イタリアンドレッシング) | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | | ドレッシング | 21.8 |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 3.3 | |
| 10 金 | しょくパン(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 | | | | | 592 |
| | チーズいりハンバーグ | とりにく だいす | チーズ | | たまねぎ | パンこ さとう | ラード | 26.6 |
| | 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 | 23.1 |
| 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 | 2.7 | |
| 13 月 | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 617 |
| | ぶたどんのぐ | ぶたにく | | | しょうが にんにく たまねぎ グリンピース | さとう | こめあぶら | 25.4 |
| | 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 | 16.8 |
| 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 | | | 2.5 | |
| 14 火 | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 557 |
| | 宮城県産なつとう | なつとう | | | | さとう | | 22.9 |
| | 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 | | | 15.5 |
| すきやきに | ぶたにく とうふ | にんじん | えのきだけ はくさい こんにゃく ねぎ | | さとう | こめあぶら | 2.5 | |
| 15 水 | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 614 |
| | ユーリンチー | とりにく | | | しょうが にんにく ねぎ | さとう かたくりこ | こめあぶら ごまあぶら | 26.4 |
| | 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 ごまあぶら | 17.4 |
| ワンタンスープ | ぶたにく | チンゲンサイ にんじん | はくさい しいたけ ねぎ しょうが メンマ | | ワンタン | | 2.8 | |



11月 よていこんだてひよう 小学校

月平均 エネルギー 665kcal
 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。
- ※ 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。



栄養師
 1人分
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

| | | 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 | | | |
| | | からだをつくるものになる | からだのち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 | | | | | | | | | |
| 16 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 580 |
| | エビシユウマイ(2こ) | エビ たら | | | たまねぎ | シユウマイのかわ パンに かつくりこ | あぶら | | 22.4 |
| | マーボーはるさめ | ぶたにく | | にんじん あおピーマン | しょうが にんにく ねぎ | はるさめ さとう | ごまあぶら ごめあぶら | | 14.6 |
| | ちゅうかスープ | とりにく なるこ | | にんじん | だけのこ キャベツ ねぎ しいたけ | | | | 2.4 |
| 17 金 | ソフトパン(宮城県産りんごジャム) | | | | りんご | パン ジャム | マーガリン | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 587 |
| | トマトオムレツ | たまご とりにく | | トマト | たまねぎ | | あぶら | | 21.6 |
| | ごぼうサラダ(マヨネーズ) | | | にんじん | ごぼう コーン きゅうり | | ごま マヨネーズ | | 24.5 |
| マカロニスープ | ぶたにく | | にんじん チンゲンサイ | だいこん たまねぎ | マカロニ | | | 2.4 | |
| 20 月 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 620 |
| | いわしのうめに | いわし | | | | うめ | さとう | | 25.0 |
| | 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 | ごめあぶら | 18.1 |
| さつまじる | とりにく とうふ | | | こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ | | さつまいも | | 2.6 | |
| 21 火 | こめこパン | | | | | こめこパン | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 580 |
| | ささかまぼこのみりんやき | ささかまぼこ | | | | | ごめあぶら | | 25.8 |
| | だいこんサラダ(わふうドレッシング) | とりにく | | | だいこん きゅうり | | ドレッシング | | 20.3 |
| カレーうどん | ぶたにく あぶらあげ | | にんじん ごまつゆ | たまねぎ ごぼう ねぎ | | うどん | ごめあぶら | 3.6 | |
| 22 水 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 608 |
| | ぶたにくのしょうがやき | ぶたにく | | | しょうが | | ごめあぶら | | 24.6 |
| | くきわかめのきんぴら | さつまいも だいず | くきわかめ | にんじん | こんにゃく えだまめ | | さとう | ごめあぶら ごまあぶら | 20.0 |
| じゃがいもとしめじのみそじる | とうふ あぶらあげ | | にんじん | しめじ ねぎ | | じゃがいも | | 2.1 | |
| 23 木 きんろうかんしゃのひ | | | | | | | | | |
| 24 金 | ココアパン | | | | | パン | マーガリン | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 615 |
| | 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 ごめあぶら | | 28.9 |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | | | たまねぎ | じゃがいも | バター | | 21.6 |
| | 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 | しいたけ だけのこ しょうが たまねぎ ねぎ | はるさめ みずあめ かたくりこ | | | 3.0 |
| レモンゼリー | | | | レモン | ゼリー | | | | |
| 27 月 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 628 |
| | 仙台あおばぎょうざ(2こ) | ぶたにく だいず | | ゆきな | キャベツ たまねぎ | ぎょうざのかわ | | | 25.3 |
| | 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 だけのこ | さとう かたくりこ | ごまあぶら | | 18.6 |
| 名取産チンゲンサイいたまごスープ | とうふ たまご | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しいたけ ねぎ | かたくりこ | ごまあぶら | | 2.3 | |
| 28 火 | バターロールパン | | | | | パン | バター | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 616 |
| | ハムチーズピカタ | たまご ハム とりにく だいず | チーズ | | | | ごめあぶら | | 31.5 |
| | とりにくとまめのトマトに | ひよこまめ | | トマト | にんにく たまねぎ | さとう | オリーブゆ | | 25.1 |
| やさいスープ | ぶたにく | | にんじん | キャベツ たまねぎ ちやし しいたけ | | | | 3.4 | |
| 29 水 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 628 |
| | さけフライ(パックソース) | ます | | | | こむぎこ パンこ | ごめあぶら あぶら | | 22.9 |
| | もやしのちゅうかあえ | | | | ちやし きゅうり にんにく | さとう | ごまあぶら ごま | | 20.3 |
| みそやさいスープ | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ はくさい コーン メンマ ねぎ | じゃがいも | ごまあぶら ごま | | 2.4 | |
| 30 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 594 |
| | スタミナどんのぐ | ぶたにく | | にんじん いら | にんにく しょうが たまねぎ エリンギ だけのこ | さとう かたくりこ | ごめあぶら ごまあぶら | | 22.7 |
| | ひきなじる | あぶらあげ | | にんじん | だいこん ねぎ | | | | 17.3 |
| はなみかん | | | | みかん | | | | 1.9 | |

増中
リクエスト給食

ごはんにのせて
たべよう