



12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。

※ 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		さいろのしょくひん	
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	

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	エネルギー (kcal)	
1 金	こんだてめい							
	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				694	
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ ラード	29.1	
	名取産こまつないりれんこん サラダ(マヨネーズ)	とりにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ	ごま マヨネーズ	28.4	
クラムチャウダー	ベーコン あさり しろいんげんまめ	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	バター	2.6	
4 月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				663	
	さばのみそに	さば				さとう	25.9	
	ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	ぶたにく		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 ごまあぶら ごま	23.7
	すましじる	なると とうふ		にんじん	えのきたけ ししいたけ ねぎ		2.3	
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				606	
	オムレツケチャップソースがけ	たまご だいず					あぶら	23.6
	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 エリンギ しめじ えのきたけ		オリーブゆ	28.5
	ポトフ	ウイナー ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	2.9	
6 水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて たべよう	ぎゅうにゅう				679	
	ポーカレ	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	23.6
	キャベツとコーンのサラダ (ちゅうかドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	20.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト				3.0	
7 木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて たべよう	ぎゅうにゅう				617	
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ			しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	28.1
	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
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	さといも	こめあぶら	2.3
8 金	メロンパン(小)	たまご				パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう	二中 リクエスト給食	ぎゅうにゅう				652	
	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	19.2
	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 だいこん		26.2	
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん ちんげんさい	しいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	はるさめ	3.0	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
11 月	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	
	まぐろカツ	まぐろ だいず			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.0
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう	こめあぶら	17.9
	えのきたけのみそしる	とうふ		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ		3.0	
12 火	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	21.9
	キャベツとわかめのサラダ (かんきつドレッシング)		わかめ	こまつな	キャベツ コーン		15.4	
はくさいスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい きくらげ しょうが ねぎ	かたくりこ	2.4		



12月 よていこんだてひよう 小学校

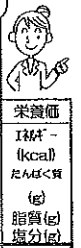
月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 塩分 1.8g未満

※ 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		からだのちよ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									
13 水	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さわらのしおこうじやき	さわら						こめあぶら	23.7
	れんこんきんぴら	とりにく		にんじん	れんこん えだまめ こんにゃく		さとう	こめあぶら ごま	15.5
	名取産ゆきなとだいこんのみそしる	あぶらあげ		にんじん ゆきな	だいこん ねぎ				2.3
14 木	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						60.5
	キャベツメンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいす			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.2	
	すきこんぶのいりに	さつまいも	すきこんぶ	にんじん	もやし えだまめ こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	18.2	
	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		2.4	
15 金	こめこパン							こめこパン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						58.8
	とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく		こめあぶら	31.7	
	名取産こまつないりサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		こまつな	もやし コーン		ドレッシング	22.4	
	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	2.4	
クリスマスデザート	だいす たまご	ホイップクリーム		いちご	みずあめ ゼリー さとう こむぎこ	あぶら			
18 月	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						56.4
	エビシューマイ(2こ)	たら えび だいす			たまねぎ	かたくりこ しゅうまいのかわ	ラード	20.5	
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	にんにく たけのこ	はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	14.9	
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			2.6	
19 火	ミルクパン		ぎゅうにゅう				パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						64.7
	しろはなまめコロッケ	しろはなまめ だいす				じゃがいも パンこ こむぎこ	バター こめあぶら	23.2	
	パンネとベーコンのトマトソースあえ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	マカロニ	オリーブゆ	28.4	
	コロコロやさしいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	2.8	
20 水	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						62.0
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり				こめこ	こめあぶら	28.6
	もやしとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ			もやし きゅうり コーン		ドレッシング	17.5	
	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	2.8	
21 木	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						59.0
	ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		こめあぶら	22.4	
	とうじかぼちゃ	あずき		かぼちゃ		さとう		16.5	
	はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ			1.9	
22 金	こめこパン(小)							こめこパン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						68.0
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす					パンこ こむぎこ	ラード こめあぶら	27.9
	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	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	29.0	
	ナトリタン	ベーコン ささかまぼこ		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター	3.3	



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