



1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		ぎいろのしょくひん			
		からだをつくるもとになる		からだのちようしをとのえるもとになる		エネルギーのもとになる			
	こんだてめい								
9 火	ごはん						ごはん		645
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.7
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ			にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース		さとう おおむぎ こむぎ	こめあぶら	20.7
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム		みかん もも				2.3
10 水	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ				
	ごはん						ごはん		629
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.5
	ぶりのてりやき	ぶり					さとう	こめあぶら	17.0
	すきこんぶのいりに	さつまいも	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	2.2
名取産せりりしらたまだんごじる	とりにく あぶらあげ		にんじん せり	だいこん ごぼう ねぎ		しらたまだんご			
11 木	ごはん						ごはん		576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.7
	ピピンバ(に)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ		さとう	こめあぶら ごまあぶら	17.1
	ピピンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし もやしにんにく		さとう	ごまあぶら ごま	2.3
ちゅうかスープ	とりにく なる		にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しいたけ					
12 金	こめこパン						こめこパン		665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.0
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ			パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	24.8
	チリドッグのぐ	ぶたにく ひよこまめ		トマト	にんにく たまねぎ		さとう	こめあぶら	3.1
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		
15 月	ごはん						ごはん		580
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.0
	あかうおのしおこうじやき	あかうお						こめあぶら	16.4
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく		にんじん	しょうが だいこん グリーンピース		さとう	こめあぶら	2.3
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 えのきたけ ねぎ					
16 火	ミルクパン		ぎゅうにゅう				パン	マーガリン	594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.7
	チーズいりハンバーグ	とりにく だいず	チーズ		たまねぎ		パンこ さとう	ロード	26.3
	ツナとごぼうのサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん こまつな	ごぼう きゅうり			ごまドレッシング	3.1
ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん		マカロニ			
17 水	ごはん						ごはん		638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.0
	ささかまぼこ	ささかまぼこ							19.4
	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	3.4
マーボーどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん なら	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		
18 木	ごはん						ごはん		599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.6
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		みずあめ		15.7
	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	2.5
かきたまじる	なるとうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ		かたくりこ			
19 金	しょくパン(メープルジャム)						パン ジャム		580
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.7
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ		パンこ	ロード	22.3
	コーンとえだまめのソテー	ウイナー			コーン えだまめ			バター	2.8
ぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	えのきたけ はくさい しめじ もやし			こめあぶら		



1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	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



栄養価
 1食あたり
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	栄養価						
	こんだてめい												
22月	ごはん					ごはん	652						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.6						
	さばのみそ	さば				さとう	23.5						
	キャベツときゅうりのうめあえ			きゅうり	キャベツ	うめ	2.5						
	とんじる	ぶたにく	とうふ	にんじん	ごぼう	だいこん	こんにやく	ねぎ	さといも	こめあぶら			
23火	ソフトパン					パン	マーガリン	586					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7					
	とりにくのレモンソースがけ	とりにく			レモン	かたくりこ	さとう	こめあぶら	22.7				
	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	3.5		
	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	たけのこ	ねぎ	しょうが	たまねぎ	はるさめ	みずあめ	かたくりこ
24水	ごはん					ごはん		592					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.7					
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが			こめあぶら	19.9				
	ひじきのいりに	さつまい	だいず	ひじき	にんじん	こんにやく	えだまめ	さとう	こめあぶら	2.0			
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん		だいこん	ねぎ						
25木	ごはん					ごはん		648					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.6					
	ポークカレー	ぶたにく	しろういんげん	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	19.0
	こんにやくサラダ(わふうドレッシング)			わかめ	にんじん	きゅうり	こんにやく				ドレッシング	2.3	
	アセロラゼリー					アセロラ		ゼリー					
26金	こめこパン					こめこパン		656					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0					
	はるまき	だいず		にんじん	たけのこ	たまねぎ	キャベツ	はるまき	のかわ	こめあぶら	ラード	あぶら	29.3
	かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)		かいそう		きゅうり	キャベツ				ドレッシング	3.6		
	みそラーメン	ぶたにく	なると	にんじん	にら	にんにく	はくさい	コーン	メンマ	ねぎ	ちゅうかめん	ごまあぶら	
29月	ごはん					ごはん		594					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.1					
	エビシューマイ(2こ)	エビ	たら		たまねぎ			パン	かたくりこ	しゅうまい	のかわ	あぶら	17.5
	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	2.7	
	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					
30火	ソフトパン					パン	マーガリン	593					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.1					
	トマトオムレツ	たまご	とりにく		トマト	たまねぎ				こめあぶら	あぶら	24.1	
	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	にんじん	もやし				ドレッシング	2.5		
	コーンポタージュ		チーズ	だっしん	んにゅう	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	かぼちゃ	たまねぎ	コーン	じゃがいも	こめあぶら
31水	ごはん					ごはん		586					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.3					
	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	13.9	
	きりぼしだいこんのいりに	さつまい		にんじん	きぬさや	きりぼし	だいこん	こんにやく	さとう		こめあぶら	2.6	
	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		