



9月

よていこんだてひょう 小学校

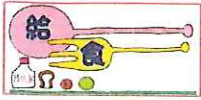
月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 塩分 1.8g未満

- ※ 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		さいろのしょくひん			
		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをと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								
2月	ごはん	おつきみきゅうしょく				ごはん		586	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.9	
	おつきみハンバーグ (パquetteチャップ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	かたくりこ	こめあぶら ラード	14.5	
	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	1.8	
	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			
3火	こめこパン(メープルジャム)		だっしふんにゅう			こめこパン ジャム		687	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6	
	エビカツ	エビ だいず				パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	26.7	
	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 きゅうり コーン		ドレッシング	3.1	
かぼちゃのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ 塩まろクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン	こむぎこ かたくりこ	バター			
4水	ごはん	ごはんのせて たべよう				ごはん		692	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.4	
	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	21.3	
	名取産こまつないれんこんサラダ (ごまドレッシング)	とりにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		ごまドレッシング	2.2	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー			
5木	ごはん(ふりかけ)		のり			ごはん さとう	ごま	587	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.7	
	ささかまぼこ	ささかまぼこ						15.1	
	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	2.8	
キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ					
6金	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	668	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.9	
	かぼちゃコロッケ	パンにはさんで たべよう		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	24.7	
	チリドックのぐ	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	2.9	
ココロやさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら			
9月	ごはん	おひがんきゅうしょく				ごはん		644	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8	
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら	20.1	
	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 ごまあぶら ごま	2.1	
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	じゃがいも まめふらうめん かたくりこ				
10火	ごはん					ごはん		692	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4	
	はるまき	ぶたにく だいず		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 こむぎこ はるさめ	こめあぶら ラード	26.4	
	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 たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.0	
	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			
11水	ごはん	ごはんのせて たべよう				ごはん		609	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.9	
	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	14.4	
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			2.5		
みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま			
12木	ごはん					ごはん		606	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.1	
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく			りんご にんにく		こめあぶら	21.1	
	ひじきのいりに	さつまあげ 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	2.2	
なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ					
13金	せわりソフトパン	パンにはさんで たべよう	だっしふんにゅう			パン	マーガリン	551	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.7	
	ロングウインナー	ウインナー						24.8	
	ポテトスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		2.5	
	オレンジ				オレンジ				



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



9月

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 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、「カミカムメニュー」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	ぎいろのしょくひん
からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギーのもとになる



栄養価
 1人1日あたり
 (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
16月	けいろうのひ						
17火	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	579
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーガリン	22.8
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにく		たまねぎ	さとう こむぎこ	こめあぶら ラード	25.7
	こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり	こんにやく	3.4
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん 千層せんさい	キャベツ えのきたけ ねぎ	ドレッシング	
18水	ごはん					ごはん	579
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.9
	あじのしょうゆこうじやき	あじ				こめあぶら	15.5
	名取産こまつなごまあえ			こまつなご	にんじん	もやし	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
19木	ごはん					ごはん	588
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.6
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにやく グリンピース	さとう	こめあぶら
	だいこんとキャベツのうめあえ				だいこん キャベツ うめ		2.5
	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	
20金	しょくパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	パン ジャム	596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.5
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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	2.9
	ぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	えのきたけ キャベツ しめじ もやし	こめあぶら	
23月	ふりかえきゅうじつ						
24火	チーズパン		チーズだっしふんにゅう			パン	575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーガリン	22.4
	トマトオムレツ	たまご だいず とりにく		トマト	たまねぎ	こめあぶら	27.8
	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	3.3
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	ドレッシング	
25水	ごはん					ごはん	603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.0
	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)			こまつなご	キャベツ きくらげ	コーン	2.5
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	はるさめ	ドレッシング
26木	ごはん					ごはん	602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.8
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ	15.2
	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 こんにやく	さとう	こめあぶら
	さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	さつまいも	2.4
27金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.6
	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	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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		2.8
	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	こめあぶら
30月	ごはん					ごはん	726
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.2
	ポークハヤシ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく だいず	チーズ なまクリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら
	やさいのソテー	ベーコン		あかピーマン あおピーマン	たまねぎ もやし だけのこ		2.9
	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	