

# 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。

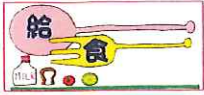
※ スプーンがあると食べやすいです。

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	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食分  
 (kcal)  
 たんぱく質  
 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

日	メニュー	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	こんだてめい						
火	ミルクパン		ぎゅうにゅう	パン	621		
	ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう	マーガリン	19.2		
	やきぐりコロッケ			じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ	26.0		
	キャベツサラダ (かんきつドレッシング)		にんじん	キャベツ きゅうり	2.6		
	ABCマカロニスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	マカロニ		
水	ごはん			ごはん	637		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.1		
	スタミナどんのぐ	ぶたにく	にんじん なら	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 こめあぶら ごまあぶら	18.9	
	とうふスープ	ベーコン とうふ	にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	かたくりこ	2.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
3木	ごはん			ごはん	690		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.3		
	さばのみそに	さば		さとう	23.3		
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ			きゅうり キャベツ うめ	2.7		
	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	さといも こめあぶら		
4金	バターロールパン		だっしふんにゅう	パン	589		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	バター	23.4		
	トマトミートボール(2こ)	とりにく だいす	トマト	たまねぎ	パンこ	25.6	
	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	2.5	
	コロコロやさいスープ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ だいこん	こめあぶら		
7月	ごはん			ごはん	592		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		29.1		
	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 ごま	15.1	
	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	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		
8火	わかめごはん		わかめ	ごはん さとう	575		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.8		
	あつやきたまご	たまご だいす とりにく	にんじん	しいたけ グリンピース		15.7	
	だいすのいそに	とりにく だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう こめあぶら	3.2
	きのこのすましじる	とうふ なたと	にんじん	えのきたけ ねぎ まいたけ しめじ			
9水	ごはん			ごはん	640		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.3		
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす	こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ ラード	19.0	
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう こめあぶら ごまあぶら	2.8
	名取産チンゲンサイいりみそやさいスープ	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	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		
10木	ごはん			ごはん	640		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.1		
	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	20.7	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	1.8	
	ひきなじる	あぶらあげ	にんじん	だいこん ねぎ			
11金	ブルーベリーゼリー			ゼリー			
	まるパン		だっしふんにゅう	パン	644		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		27.8		
	ポテトコロッケ(パックスソース)	だいす	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.9
	とりにくとたまめのトマトに	とりにく だいす ひよこまめ	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	3.6
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				
14月	スポーツのひ						
15火	あきやすみ						
16水	あきやすみ						



10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	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		主な材料		主な材料		栄養価
17	木	ごはん	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	657
		ぎゅうにゅう	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	233
		あげぎょうざ(2こ)	ふたにく	にら	キャベツ たまねぎ	22.3
		もやしのあえもの		わかめ	もやし キャベツ にんにく	3.6
		とうふのちゅうかに	ふたにく 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	
18	金	ソフトパン		だっしふんにゅう		597
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		22.6
		チーズオムレツ	たまご だいす	チーズ		25.8
		やさいのソテー	ベーコン		あかピーマン あおピーマン	3.1
		キャロットポタージュ	しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	
21	月	ごはん				598
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.4
		ふたにくのしょうがやき	ふたにく		しょうが	19.4
		名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	1.8
		のっぺいじる	なまあげ		にんじん	
		こざかなアーモンド		かたくちいわし	だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	
22	火	こめこパン		だっしふんにゅう		563
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		29.7
		ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり		20.3
		だいこんサラダ(わふうドレッシング)	とりにく		にんじん	3.9
		ちゃんぽんうどん	ふたにく えび あさり		にんじん	
23	水	ごはん				602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		19.0
		キャベツメンチカツ	ふたにく とりにく だいす		キャベツ	16.8
		はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)			こまつな	2.5
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	
24	木	ごはん				612
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.1
		いわしのうめに	いわし		うめ	19.3
		きりほしだいこんのいりに	あぶらあげ		にんじん きぬさや	2.7
		かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	
25	金	ココアパン		だっしふんにゅう		597
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		29.6
		とりにくのハーブやき	とりにく		パセリ バジル	22.7
		ピーズサラダ(ごまドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ		にんにく	2.8
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	
		アセロラゼリー			たまねぎ キャベツ えのきたけ	
28	月	ごはん				618
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		22.4
		ポークシューマイ(2こ)	とりにく ぶたにく		たまねぎ	17.3
		チャブチェ	ふたにく		にんにく あおピーマン	2.2
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ	
29	火	メロンパン(小)	たまご	だっしふんにゅう		731
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		29.1
		とりにくのレモンソースがけ	とりにく		しいたけ コーン	
		ジャーマンポテト	ベーコン		レモン	28.6
		はるさめスープ	ふたにく とりにく		たまねぎ	3.4
		コーヒーぎゅうにゅうのもと			しいたけ たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	
30	水	ごはん				598
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.5
		あじのしおこうじやき	あじ		たまねぎ こんにゃく えだまめ	15.4
		にくじゃが	ふたにく		にんじん	2.6
		だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	
31	木	ごはん				652
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		20.5
		ポークカレー	ふたにく しろいんげんまめ	チーズ	にんじん トマト	19.3
		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	2.5
		ピーチゼリー			たまねぎ にんにく しょうが	