

11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。

※ 緑の印は、「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。

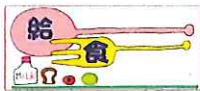
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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食分 (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

こんだてめい		ふりかえきゆうじつ						
1 金	ソフトパン(りんごジャム)		だっしふんにゅう		りんご	パン ジャム	マーガリン	571
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.4
	トマトオムレツ	たまご だいす とり		トマト	たまねぎ		あぶら	24.4
	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	2.8
	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 ししいだけ			
4 月								
5 火	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.9
	にくだんご(2こ)	とり にく だいす			たまねぎ	パン粉	ラード	23.0
	きのことペンネのソテー	ベーコン	なまクリーム		にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	マカロニ	こめあぶら	2.9
	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	
6 水	ごはん					ごはん		625
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら	20.6
	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				
7 木	ごはん					ごはん		650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3
	いかメンチカツ(パックソース)	いか だいす				こむぎこ パンこ	こめあぶら	19.7
	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 たまねぎ ししいだけ だけのこねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.2
はなみかん				みかん				
8 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.5
	ロングウィンナー	ウィンナー						31.5
	ピーズサラダ(イタリアンドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			コーン きゅうり		ドレッシング	2.8
	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		
11 月	ごはん					ごはん		605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた にく			しょうが		こめあぶら	20.2
	こんぶいりち	とり にく	すきこんぶ	にんじん	こんにやく きくらげ しょうが	さとう	こめあぶら ごまあぶら	1.9
じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも			
12 火	ごはん					ごはん		599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.5
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ だいす			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.0
	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	2.3
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 ししいだけ ねぎ しょうが				
13 水	ごはん					ごはん		611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0
	さばのみそに	さば				さとう		20.6
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			2.4
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			
14 木	ごはん					ごはん		587
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6
	名取産こまつないりたまごやき	たまご		こまつな				17.3
	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			2.6
すきやきに	ぶた にく とうふ		にんじん	えのきたけ はくさい こんにやく ねぎ	さとう	こめあぶら		
15 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		587
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.8
	ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ					こめあぶら	21.4
	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	4.1
カレーうどん	ぶた にく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ	うどん	こめあぶら		



11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			
		からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとのえるもとになる		エネルギーのもとになる			
18月	ごはん				ごはん		626	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.5	
	いわしのうめに	いわし		うめ	さとう		18.3	
	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	2.8
	さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにゃく ほうさい ねぎ	さつまいも		
19火	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	565
	ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう					21.7
	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	25.3
	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	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	3.4
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ			
20水	ごはん				ごはん		600	
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて 食べよう	ぎゅうにゅう					23.3
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら	17.5
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			1.8
	はなみかん				みかん			
21木	ごはん				ごはん		613	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.8
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	たまねぎ キャベツ	ぎょうざのかわ	こめあぶら ラード	18.3
	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	こめあぶら こめあぶら	2.1
	ちゅうかスープ	とりにく なるど		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ			
22金	しょくパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう			パン ジャム		591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	チーズオムレツ	たまご だいず	チーズ				あぶら こめあぶら	25.3
	コーンとえだまめのソテー	ワインナー			コーン えだまめ		バター	2.6
	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	
25月	ごはん				ごはん		635	
	ぎゅうにゅう	第二中学校 リクエスト給食	ぎゅうにゅう					23.4
	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	18.7
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	2.7
	かきたまじる	なるど とうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ	かたくりこ		
コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒー			
26火	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			パン		597
	ぎゅうにゅう	パンにはさんで 食べよう	ぎゅうにゅう					25.3
	やさしいコロッケ	だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	21.6
	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	3.2
	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		
27水	ごはん				ごはん		677	
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて 食べよう	ぎゅうにゅう					24.0
	ポークカレー	ぶたにく しょういんげんまめ	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	20.0
	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	2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28木	ごはん				ごはん		609	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.5
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら			たまねぎ	パンこ かたくりこ シューマイのかわ	あぶら	17.4
	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 こめあぶら	2.7
	名取産チンゲンサイいりたまごスープ	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	
29金	ココアパン(小)		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	676
	ぎゅうにゅう	みどり台中学校 リクエスト給食	ぎゅうにゅう					29.0
	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	27.4
	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 えのきだけ		こめあぶら	2.8
	コーンポタージュ		チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター	
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			



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