

12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

- ※ 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。

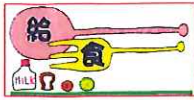
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん からだをつくるものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるものになる	ぎいろのしょくひん 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)

こんだてめい		メニュー						栄養価
2月	ごはん					ごはん	581	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.9	
	しろみざかなフライ(パックソース)	ほき				パンここむぎこ こめあぶら	15.8	
	すきこんぶのいりに	とりにく	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 こま	2.5	
	すましじる	なるととうふ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ			
3月	ごはん					ごはん	612	
	ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう		いちご	パン ジャム	23.8	
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ ラード	22.3	
	だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)				だいこん きゅうり コーン	ドレッシング	2.8	
	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	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ こめあぶら バター		
4月	ごはん					ごはん	630	
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう				27.5	
	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 こまあぶら	16.9	
	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	2.2	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
5月	ごはん					ごはん	587	
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう				26.1	
	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	14.4	
	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 こま	2.5	
	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月	ごはん					ごはん	578	
	ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう			パン マーガリン	23.5	
	オムレツケチャップソースがけ	たまご					25.1	
	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		こめあぶら	3.0	
	ポトフ	ウインナー 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		
9月	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう	652	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.3	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	こめあぶら	21.5	
	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 こまあぶら こま	2.8	
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
10月	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
	ごはん					ごはん	591	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.5	
	あじフライ(パックソース)	あじ				パンこ こむぎこ こめあぶら	17.3	
	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	
11月	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 だけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	はるさめ パンこ		
	ごはん					ごはん	637	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.1	
	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 こめあぶら ラード	22.4	
	もやしのあえもの		わかめ		もやし キャベツ にんにく	さとう こまあぶら こま	2.8	
ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん	にんにく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しめじ りんこ	さとう みずあめ こまあぶら			

関上小中  
リクエスト給食



12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



- ※ 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 からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる		きいろのしょくひん 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)
月	日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
12月	ごはん					ごはん		615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.3
	わふうハンバーグ	とりにく だいす ぶたにく		こねぎ	たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ラード	19.6
	ひじきのいりに	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.4
	名取産ゆきなど 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			
13日	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		568
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3
	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	22.3
	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	3.2
	うーめんじる	あぶらあげ とりにく		にんじん	しいたけ ねぎ		うーめん	
16日	ごはん					ごはん		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.2
	ポークシュウマイ(2こ)	ぶたにく だいす とりにく			たまねぎ	シュウマイのかわ かたくりこ	ラード	14.6
	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	2.8
	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			
17日	ソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンここむぎこ	あぶら ラード こめあぶら	31.7
	名取産こまつないりサラダ	ツナ		こまつな	もやし コーン		ドレッシング	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	
	クリスマスデザート	だいす たまご	ホイップクリーム			こむぎこ さとう みずあめ チョコレート	あぶら	
18日	ごはん					ごはん		588
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2
	ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		こめあぶら	16.5
	とうじかぼちゃ	あずき		かぼちゃ		さとう		1.9
	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			
19日	ごはん					ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.8
	たまごやき	たまご				さとう		16.4
	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	2.3
	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 キャベツ メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま	
20日	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	582
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.3
	とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	23.8
	ベ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	こめあぶら	2.7
	ココロやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	
23日	ごはん					ごはん		594
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					25.4
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース	さとう	こめあぶら	17.0
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			2.6
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ			