

10月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 660kcal  
目安量 たんぱく質 21.5~33.0g  
脂質 14.7~22.0g  
塩分 1.8g未満

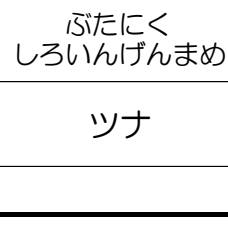
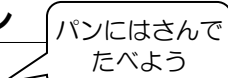


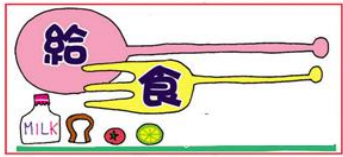
※ 献立は都合により変更になることがあります。



※  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。

| こんだてめい  |                                                                                                              |    |  |  | 脂質(g)<br>塩分(g)        |                               |                  |      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------|------|
| 1<br>木  | ごはん                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                   | 656                           |                  |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       | 21.1                          |                  |      |
|         | ポークカレー                                                                                                       |    | チーズ                                                                                 | にんじん<br>トマト                                                                         | たまねぎ にんにく<br>しょうが     | じゃがいも<br>こめあぶら                | 19.2             |      |
|         | キャベツとツナのサラダ<br>(わふうドレッシング)                                                                                   | ツナ                                                                                  |                                                                                     | にんじん                                                                                | キャベツ きゅうり<br>コーン      | ドレッシング                        | 2.1              |      |
|         | りんごゼリー                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | りんご                   | ゼリー                           |                  |      |
| 2<br>金  | げんえんソフトパン                                                                                                    |                                                                                     | だっしふんにゅう                                                                            |                                                                                     | パン                    | マーガリン                         | 632              |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       |                               | 24.6             |      |
|         | にくだんご(2こ)                                                                                                    | とりにく だいず                                                                            |                                                                                     |                                                                                     | たまねぎ                  | パンこ                           | ラード              | 26.1 |
|         | やさいのソテー                                                                                                      | ベーコン                                                                                |                                                                                     | あかピーマン<br>あおピーマン                                                                    | たまねぎ もやし<br>たけのこ      |                               | こめあぶら            | 2.7  |
|         | キャロットポタージュ                                                                                                   | しろいんげんまめ                                                                            | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                                                             | にんじん                                                                                | たまねぎ                  | じゃがいも<br>こむぎこ                 | こめあぶら            |      |
| 5<br>月  | ごはん                                                                                                          |   |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                   |                               | 599              |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       |                               | 26.9             |      |
|         | ユーリンチー                    | とりにく                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | ねぎ しょうが にんにく          | かたくりこ<br>さとう                  | こめあぶら<br>ごまあぶら   | 17.6 |
|         | もやしと名取産こまつなのナムル                                                                                              |                                                                                     |                                                                                     | にんじん<br>こまつな                                                                        | もやし にんにく              | さとう                           | ごまあぶら<br>ごま      | 2.4  |
|         | ちゅうかスープ                                                                                                      | ぶたにく<br>なると                                                                         |                                                                                     | にんじん                                                                                | たけのこ キャベツ<br>ねぎ しいたけ  |                               |                  |      |
| 6<br>火  | せわりコッペパン                                                                                                     |  | だっしふんにゅう                                                                            |                                                                                     | パン                    |                               | 588              |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       |                               | 21.6             |      |
|         | ロングウインナー(パッケチャップ)                                                                                            | ウインナー                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                       |                               | 26.7             |      |
|         | ツナとごぼうのサラダ<br>(ごまドレッシング)  | ツナ                                                                                  |                                                                                     | にんじん<br>こまつな                                                                        | ごぼう きゅうり              |                               | ごま<br>ドレッシング     | 3.2  |
|         | 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<br>しめじ もやし |                               | こめあぶら            |      |
| 7<br>水  | ごはん                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                   |                               | 629              |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       |                               | 16.8             |      |
|         | はるまき                                                                                                         | だいず                                                                                 |                                                                                     | にんじん                                                                                | たけのこ たまねぎ<br>キャベツ     | はるまきのかわ<br>はるさめ               | あぶら ラード<br>こめあぶら | 21.6 |
|         | 名取産きゅうりとはるさめの<br>サラダ(ちゅうかドレッシング)                                                                             |                                                                                     |                                                                                     | にんじん                                                                                | きゅうり きくらげ             | はるさめ                          | ドレッシング           | 2.4  |
|         | 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<br>キャベツ ねぎ |                               |                  |      |
| 8<br>木  | ごはん                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                   |                               | 565              |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       |                               | 22.6             |      |
|         | さんまのおかかに                                                                                                     | さんま<br>かつおぶし                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                       | さとう                           |                  | 16.8 |
|         | 名取産こまつなごまあえ                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     | こまつな<br>にんじん                                                                        | もやし                   | さとう                           | ごま               | 1.7  |
|         | 名取産きくらげいりとうふスープ                                                                                              | とりにく<br>とうふ                                                                         |                                                                                     | にんじん                                                                                | はくさい きくらげ<br>ねぎ       | かたくりこ                         |                  |      |
| 9<br>金  | ミルクパン                                                                                                        |                                                                                     | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう                                                                  |                                                                                     | パン                    | マーガリン                         | 669              |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       |                               | 27.1             |      |
|         | やきぐりコロッケ                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | じゃがいも<br>さつまいも くり<br>パンこ こむぎこ | こめあぶら            | 29.4 |
|         | とりにくとまめのトマトに                                                                                                 | とりにく だいず<br>ひよこまめ                                                                   |                                                                                     | トマト                                                                                 | にんにく たまねぎ             | さとう                           | オリーブゆ            | 3.3  |
|         | キャベツとえのきたけのスープ                                                                                               | ベーコン                                                                                |                                                                                     | にんじん<br>チンゲンサイ                                                                      | キャベツ えのきたけ<br>ねぎ      |                               |                  |      |
| 12<br>月 | スポーツのひ                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       |                               |                  |      |
| 13<br>火 | あきやすみ                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       |                               |                  |      |
| 14<br>水 | あきやすみ                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       |                               |                  |      |
| 15<br>木 | ごはん                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                   |                               | 558              |      |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                     |                       |                               | 24.7             |      |
|         | あじのしょうゆこうじやき                                                                                                 | あじ                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                       |                               | こめあぶら            | 14.5 |
|         | れんこんきんぴら                  | とりにく                                                                                |                                                                                     | にんじん                                                                                | れんこん こんにゃく<br>えだまめ    | さとう                           | こめあぶら ごま         | 2.4  |
|         | だいこんのみそしる                                                                                                    | あぶらあげ<br>とうふ                                                                        |                                                                                     | にんじん                                                                                | だいこん ねぎ               |                               |                  |      |



10月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 660kcal  
目安量 たんぱく質 21.5~33.0g  
脂質 14.7~22.0g  
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。

| こ  ん  だ  て  め い                                                                         |                                                                                                  |  |  |  |  |  |  | 脂質(g)<br>塩分(g) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 16金                                                                                     | メロンパン(小)                                                                                         | たまご                                                                               | だっしふんにゅう                                                                          |                                                                                     |                                                                                     | パン                                                                                  | マーガリン                                                                               | 673            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう          |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 25.7           |
|                                                                                         | ハンバーグデミグラスソース                                                                                    | とりにく ぶたにく<br>だいず ぎゅうにく                                                            |                                                                                   |                                                                                     | たまねぎ                                                                                | さとう<br>こむぎこ                                                                         | こめあぶら                                                                               | 29.0           |
|                                                                                         | ジャーマンポテト                                                                                         | ベーコン                                                                              |                                                                                   |                                                                                     | たまねぎ                                                                                | じゃがいも                                                                               | バター                                                                                 | 3.0            |
|                                                                                         | はるさめスープ                                                                                          | ぶたにく                                                                              |                                                                                   | にんじん<br>チンゲンサイ                                                                      | しいたけ たけのこ<br>もやし しょうが ねぎ                                                            | はるさめ                                                                                |                                                                                     |                |
| 19月                                                                                     | ごはん                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 581            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 22.7           |
|                                                                                         | いわしのうめに                                                                                          | いわし                                                                               |                                                                                   |                                                                                     | うめ                                                                                  | さとう                                                                                 |                                                                                     | 15.3           |
|                                                                                         | きりぼしだいこんのいりに    | さつまあげ                                                                             |                                                                                   | にんじん<br>きぬさや                                                                        | きりぼしだいこん<br>こんにゃく                                                                   | さとう                                                                                 | こめあぶら                                                                               | 2.4            |
|                                                                                         | じゃがいものみそしる                                                                                       | あぶらあげ<br>とうふ                                                                      |                                                                                   | にんじん                                                                                | えのきたけ ねぎ                                                                            | じゃがいも                                                                               |                                                                                     |                |
| 20火                                                                                     | ミルクパン                                                                                            |                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう                                                                |                                                                                     |                                                                                     | パン                                                                                  | マーガリン                                                                               | 586            |
|                                                                                         | 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                                                                               | 22.9           |
|                                                                                         | かいそうサラダ(しそドレッシング)                                                                                |                                                                                   | かいそう                                                                              |                                                                                     | きゅうり キャベツ コーン                                                                       |                                                                                     |                                                                                     | 3.6            |
|                                                                                         | ちゃんぽんうどん                                                                                         | ぶたにく えび<br>あさり                                                                    |                                                                                   | にんじん                                                                                | キャベツ もやし<br>きくらげ ねぎ                                                                 | うどん                                                                                 |                                                                                     |                |
|  21水 | ごはん                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 673            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 28.1           |
|                                                                                         | ポークシュウマイ(2こ)                                                                                     | とりにく<br>ぶたにく                                                                      |                                                                                   |                                                                                     | たまねぎ                                                                                | パンこ<br>シュウマイのかわ                                                                     | ラード                                                                                 | 21.3           |
|                                                                                         | もやしのナムル                                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | にんじん                                                                                | もやし きゅうり にんにく                                                                       | さとう                                                                                 | ごま ごまあぶら                                                                            | 2.8            |
|                                                                                         | マーボー豆腐                                                                                           | ぶたにく<br>とうふ                                                                       |                                                                                   | にんじん にら                                                                             | しょうが にんにく ねぎ<br>しいたけ たけのこ<br>たまねぎ                                                   | さとう<br>かたくりこ                                                                        | こめあぶら<br>ごまあぶら                                                                      |                |
| 22木                                                                                     | きゅうしよくなし                                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                |
|  23金 | ココアパン                                                                                            |                                                                                   | だっしふんにゅう                                                                          |                                                                                     |                                                                                     | パン                                                                                  | マーガリン                                                                               | 701            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 34.3           |
|                                                                                         | とりにくのハーブやき    | とりにく                                                                              |                                                                                   | パセリ バジル                                                                             | にんにく                                                                                |                                                                                     | あぶら こめあぶら                                                                           | 27.9           |
|                                                                                         | ビーンズサラダ<br>(イタリアンドレッシング)                                                                         | だいず ツナ<br>ひよこまめ                                                                   |                                                                                   |                                                                                     | きゅうり                                                                                |                                                                                     | ドレッシング                                                                              | 2.1            |
|                                                                                         | さつまいものシチュー                                                                                       | ぶたにく                                                                              | チーズ ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム                                                  | にんじん                                                                                | たまねぎ しめじ<br>グリーンピース                                                                 | さつまいも<br>こむぎこ                                                                       | バター                                                                                 |                |
| 26月                                                                                     | ごはん                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 622            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 22.4           |
|                                                                                         | まぐろカツ(パックソース)                                                                                    | まぐろ だいず                                                                           |                                                                                   |                                                                                     | たまねぎ                                                                                | パンこ こむぎこ                                                                            | こめあぶら                                                                               | 19.2           |
|                                                                                         | キャベツと名取産きゅうりのしお<br>こんぶあえ                                                                         |                                                                                   | しおこんぶ                                                                             | にんじん                                                                                | キャベツ きゅうり                                                                           |                                                                                     | ごまあぶら ごま                                                                            | 2.0            |
|                                                                                         | とんじる                                                                                             | ぶたにく<br>とうふ                                                                       |                                                                                   | にんじん                                                                                | ごぼう だいこん<br>こんにゃく ねぎ                                                                | さといも                                                                                | こめあぶら                                                                               |                |
|  27火 | チーズパン                                                                                            |                                                                                   | チーズ<br>だっしふんにゅう                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | パン                                                                                  | マーガリン                                                                               | 627            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 24.8           |
|                                                                                         | チキンナゲット(2こ)                                                                                      | とりにく<br>だいず                                                                       |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | パンこ<br>こむぎこ                                                                         | ラード<br>こめあぶら                                                                        | 30.6           |
|                                                                                         | 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<br>エリンギ えのきたけ                                                         |                                                                                     | こめあぶら                                                                               | 3.2            |
|                                                                                         | ABCマカロニスープ                                                                                       | とりにく                                                                              |                                                                                   | にんじん<br>チンゲンサイ                                                                      | たまねぎ だいこん                                                                           | マカロニ                                                                                |                                                                                     |                |
| 28水                                                                                     | ごはん                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 614            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 21.5           |
|                                                                                         | ぎょうざ(2こ)                                                                                         | ぶたにく とりにく                                                                         |                                                                                   | にら                                                                                  | キャベツ たまねぎ                                                                           | ぎょうざのかわ                                                                             | ラード                                                                                 | 17.1           |
|                                                                                         | チャプチェ                                                                                            | ぶたにく                                                                              |                                                                                   | にんじん<br>あおピーマン                                                                      | にんにく たけのこ                                                                           | はるさめ                                                                                | こめあぶら<br>ごまあぶら                                                                      | 2.3            |
|                                                                                         | ちゅうかふうコーンスープ                                                                                     | とうふ たまご                                                                           |                                                                                   | チンゲンサイ                                                                              | しいたけ コーン                                                                            | かたくりこ                                                                               | ごまあぶら                                                                               |                |
| 29木                                                                                     | ごはん                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 564            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 23.8           |
|                                                                                         | さばのみそに<br>キャベツと名取産きゅうりのうめ<br>あえ                                                                  | さば                                                                                |                                                                                   |                                                                                     | きゅうり キャベツ うめ                                                                        |                                                                                     |                                                                                     | 14.3           |
|                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 2.3            |
|                                                                                         | のっぺいじる                                                                                           | なまあげ                                                                              |                                                                                   | にんじん                                                                                | だいこん こんにゃく<br>しいたけ ごぼう ねぎ                                                           | じゃがいも<br>かたくりこ                                                                      |                                                                                     |                |
|  30金 | バターロールパン                                                                                         |                                                                                   | だっしふんにゅう                                                                          |                                                                                     |                                                                                     | パン                                                                                  | バター                                                                                 | 627            |
|                                                                                         | ぎゅうにゅう                                                                                           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 30.3           |
|                                                                                         | とりにくのガーリックやき  | とりにく                                                                              |                                                                                   |                                                                                     | にんにく                                                                                |                                                                                     | こめあぶら                                                                               | 25.1           |
|                                                                                         | だいこんサラダ(ごまドレッシング)                                                                                | とりにく                                                                              |                                                                                   |                                                                                     | だいこん きゅうり                                                                           |                                                                                     | ドレッシング ごま                                                                           | 2.9            |
|                                                                                         | かぼちゃのポタージュ                                                                                       | ベーコン<br>しろいんげんまめ                                                                  | だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ なまクリーム                                                  | にんじん<br>かぼちゃ                                                                        | たまねぎ コーン                                                                            | こむぎこ                                                                                | バター                                                                                 |                |