

11月

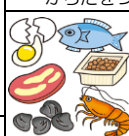
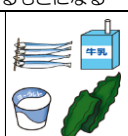
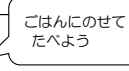
よていこんだてひょう

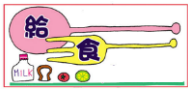
小学校

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)

※ 献立は都合により変更になることがあります。		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		栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
※  の印は、「カミカミメニュー」です。		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		
※  スプーンがあると食べやすい日です。								
	こんだてめい							
2月	ごはん					ごはん		552
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5
	あじのねぎみそやき	あじ			ねぎ		こめあぶら	14.7
	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	2.6
	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			
3火	ぶんかのひ							
4水	ごはん					ごはん		585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.0
	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	14.3
	ぶたバラきんぴら 	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら	2.6
	じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ	じゃがいも	こめあぶら ごま	
5木	ごはん					ごはん		550
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		13.6
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			2.1
	名取産きくらげいりはいさかいスープ	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		
6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	598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	24.4
	名取産きくらげとはるさめのサラダ				きゅうり コーン きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	3.7
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			
9月	ごはん					ごはん		622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.6
	わふうハンバーグ	とりにく だいず ぶたにく		こねぎ	たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら	18.9
	ごもくまめ 	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.3
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
10火	せわりげんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	593
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.1
	ドライカレー 	ぶたにく レンズまめ			にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	さとう こむぎ おおむぎ	こめあぶら	24.6
	やさいスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし ししいたけ			2.6
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
11水	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だけのこ こんにゃく	ごはん こむぎ	あぶら	627
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.2
	あつやきたまご	たまご						18.2
	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	3.9
	とうふのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ			
12木	ごはん					ごはん		598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.0
	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	17.3
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			1.9
	りんご				りんご			
13金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	581
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.9
	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	24.3
	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	2.8
	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 コーン		こめあぶら	
16月	ごはん					ごはん		653
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.0
	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	22.8
	名取産こまつないりれんこんサラダ (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	2.0
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ はくさい だいこん りんご	さとう みずあめ	ごまあぶら	



11月

よていこんだてひょう

小学校

月平均 エネルギー 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。

		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							
17 火	メロンパン(小)	みどり台ちりくエースきゅうしょく たまご		だっしふんにゅう		パン	マーガリン	638	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				27.3	
	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	21.7	
	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	3.0	
	はるさめスープ	とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし たけのこ しょうが ねぎ	はるさめ パンこ			
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー			
18 水	ごはん					ごはん		629	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				27.1	
	かつおフライのみそソースがけ	かつお だいず			しょうが	さとう パンこ こむぎ	ごまあぶら こめあぶら	16.8	
	こんぶいりち	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく きくらげ しょうが	さとう	ごまあぶら こめあぶら	2.8	
	かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	しいたけ ねぎ えのきだけ	かたくりこ			
19 木	ごはん					ごはん		609	
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう		ぎゅうにゅう				26.8	
	とりそぼろ	とりにく ひよこめ		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	15.9	
	名取産こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	2.4	
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ			たまねぎ ねぎ えのきだけ				
20 金	とうにゅうしょくパン(りんごジャム)	だいず とうにゅう				パン ジャム	マーガリン	607	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				21.2	
	名取産さつまいもコロッケ	だいず				さつまいも さとう パンこ こむぎ	こめあぶら	22.5	
	キャベツとツナのサラダ(わふうドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.5	
	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			
23 月	きんろうかんしゃのひ								
24 火	せんだいみそパン		だっしふんにゅう			パン		581	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.9	
	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	21.1	
	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	3.1	
	ごもくうどん	とりにく なると あぶらあげ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん			
25 水	ごはん	第一ちりくエースきゅうしょく				ごはん		627	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				23.3	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		こめあぶら	19.7	
	キャベツときゅうりのうめあえ				きゅうり キャベツ うめ			2.2	
	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		
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー			
26 木	ごはん					ごはん		580	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				22.3	
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら			たまねぎ	シューマイのかわ パンこ かたくりこ	あぶら	14.8	
	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 ごまあぶら	2.5	
27 金	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが				
	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	698	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				24.7	
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいず とりにく			たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎ	こめあぶら	34.3	
	きのこペンネのソテー	ベーコン	なまクリーム		にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	マカロニ	こめあぶら	2.9	
30 月	コンソメスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん		こめあぶら		
	ごはん					ごはん		595	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				27.6	
	さばのしょうゆこうじやき	さば					こめあぶら	18.2	
	ひじきツナサラダ(ちゅうかドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	2.1	
	さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	さつまいも			