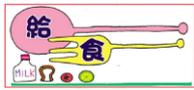


9月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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)						栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		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 からだのちようしをととのえるものになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		
	こんだてめい							
金	バターロールパン					パン	バター	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					595
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず			にんにく たまねぎ		こめあぶら	30.8
	コンソメスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん		こめあぶら	24.9
	オレンジ			オレンジ				2.4
月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					583
	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 こま	28.2
	ひじきのいりに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	15.5
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			2.6
火	ココアパン					パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					575
	エビカツ	えび だいず				パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	21.4
	こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり		ドレッシング	23.3
	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	たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ しょうが	かたくりこ はるさめ		3.6
水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					604
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ さとう		24.8
	きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ		にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにやく	さとう	こめあぶら	15.3
	さつまじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	さつまいも		2.4
木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					701
	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	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	21.8
	名取産こまつないりれんこんサラダ(マヨネーズ)	ツナ		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		マヨネーズ こま	22.5
	ぶどうゼリー				ぶどう	ゼリー		2.1
金	こめこパン					こめこパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					580
	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	かたくりこ パンこ こめこ こむぎこ	こめあぶら	26.7
	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 えのきたけ		オリーブゆ	24.2
	トマトスープ	ぶたにく		トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブゆ	2.8
月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					692
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまきのかわ はるさめ かたくりこ	あぶら こめあぶら	24.4
	チンジャオロースー	ぶたにく		あおピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	26.4
	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		2.0
火	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					590
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	27.6
	もやしとツナのサラダ(かんきつドレッシング)	ツナ			もやし きゅうり コーン			14.0
	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	2.5
水	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう	おひかんぎゅうしょく	ぎゅうにゅう					615
	さばのしおこうじやき	さば					こめあぶら	26.8
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	16.4
	おくずかけ	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん まめふ じゃがいも かたくりこ		2.1
木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					586
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが こんにやく たまねぎ グリンピース	さとう	こめあぶら	24.6
	だいこんときゅうりのうめあえ				きゅうり だいこん うめ			16.8
	かきたまじる	たまご なると とうふ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		2.5



9月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g
 脂質 14.5~21.9g
 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								
15 金	ソフトパン					パン	マーガリン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					668	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	28.0	
	チリドックのぐ		ふたにく ひよこまめ	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	24.7	
	ココロやさいスープ		とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら	2.9	
18 月	けいろのひ								
19 火	しょくパン(いちごジャム)				いちご	パン ジャム			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					566	
	にくだんご(2こ)		とりにく だいず		たまねぎ	パンこ さとう		24.2	
	コーンとえだまめのソテー		ウィンナー		コーン えだまめ		バター	22.4	
	ぐたくさんスープ		ベーコン	にんじん	えのきたけ キャベツ しめじ もやし		こめあぶら	2.8	
20 水	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					579	
	あじのしょうゆこうじやき		あじ				こめあぶら	26.2	
	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	15.7	
	とんじる		ふたにく 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	2.3	
21 木	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					743	
	あげぎょうざ(2こ)		ふたにく	にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード こめあぶら	25.9	
	マーボー豆腐		ふたにく とうふ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	25.6	
	あんりんフルーツ		ぎゅうにゅう れんにゅう		パイン みかん	みずあめ		2.4	
22 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					593	
	オムレツケチャップソースがけ		たまご だいず					22.5	
	ジャーマンポテト		ベーコン		たまねぎ	じゃがいも	バター	26.4	
	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		2.9	
25 月	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					635	
	カレーメンチカツ		ふたにく だいず ふたしパー		たまねぎ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	23.2	
	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	19.4	
	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 しいたけ ねぎ しょうが		2.3	
26 火	ソフトパン(メープルジャム)					パン ジャム	マーガリン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					578	
	ふたにくのバーベキューソース		ふたにく		りんご たまねぎ にんにく しょうが		こめあぶら	23.5	
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)				だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	23.3	
	やさいたっぷりスープ		ベーコン	にんじん	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ			2.7	
27 水	ごはん(ふりかけ)			のり		ごはん	さとう	ごま	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					585	
	ささかまぼこ		ささかまぼこ					23.7	
	にくじゃが		ふたにく	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	15.2	
	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			2.6	
28 木	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		おつきみきゅうしょく	ぎゅうにゅう				586	
	おつきみハンバーグ(バックケチャップ)		とりにく だいず ふたにく		たまねぎ		ラード こめあぶら	20.9	
	すきこんぶのいりに		さつまあげ	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 ごま	14.5
	いもだんごじる		とりにく	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ		2.0	
29 金	こめこパン					こめこパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					605	
	とりにくのハーブやき		とりにく	パセリ バジル	にんにく	さとう パンこ	あぶら こめあぶら	31.1	
	キャベツとコーンのサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	22.6	
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう チーズ なまクリーム	かぼちゃ にんじん	コーン たまねぎ	こむぎこ	バター	2.8



栄養価
 1食あたり
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(e)
 塩分(g)