



# 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1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(e) 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 からだのちょ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									
2月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							657
	いかメンチカツ(パックソース)	たら いか だいず	ひじき		たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら			26.4
	ひじきのいりに	<b>さつまあげ</b> 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			20.1
	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			2.8
3月	とうにゅうしょくパン(ブルーベリージャム)	だいず とうにゅう			ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン			
	ぎゅうにゅう	<b>目のあいてー</b>	ぎゅうにゅう							617
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード			25.5
	チキンとごぼうのサラダ(マヨネーズ)	とりにく		にんじん	ごぼう <b>きゅうり</b>		マヨネーズ こま			26.1
	コロコロやさいスープ	ふたにく ひよこまめ		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら			2.7
4月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							702
	ポークカレー	ふたにく 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			26.2
	ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ			コーン <b>きゅうり</b>		ドレッシング			20.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							2.2
5月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							580
	にくみそどんのぐ	ふたにく ひよこまめ		にんじん	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら			23.7
	キャベツと名取産きゅうりのうめあえ				キャベツ <b>きゅうり</b> うめ					15.7
	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
6月	ソフトパン					パン	マーガリン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							561
	ロングウインナー(バックケチャップ)	ウインナー								21.9
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)			<b>こまつな</b>	キャベツ きくらげ コーン	はるさめ	ドレッシング			23.9
	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					3.4
9月	スポーツのひ									
10月	あきやすみ									
11月	あきやすみ									
12月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							627
	さばのしょうゆこうじやき	さば					こめあぶら			23.9
	すきこんぶのいりに	<b>さつまあげ</b>	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			21.8
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも				2.4
13月	メロンパン(小)	たまご				パン	マーガリン			
	ぎゅうにゅう	<b>開上小中 リクエスト給食</b>	ぎゅうにゅう							705
	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			28.7
	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			28.3
	はるさめスープ	とりにく ふたにく		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ねぎ	かたくりこ はるさめ				3.6
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー				
16月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							586
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら			24.8
	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら			17.2
	さわにわん	ふたにく		にんじん	ねぎ しいたけ だいこん ごぼう					1.7
17月	こめこパン					こめこパン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							598
	メンチカツ(パックソース)	ふたにく だいず			たまねぎ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら			28.5
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		バター			24.6
	ちゅうかスープ	とりにく なると		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ					3.1



# 10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(e) 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 からだのちょうしを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									
18 水	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					575		
	ぶたにくのみそつけやき	ぶたにく			りんご		こめあぶら	22.2		
	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	18.4		
	たまねぎのみそしる	とうふ		にんじん	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも	2.1		
19 木	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					632		
	あじいそべフライ(パックソース)	あじ だいす	あおのり				パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.7	
	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 こめあぶら こめあぶら	20.7	
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん	ねぎ		2.1		
20 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					637		
	とりにくのマスタードやき	とりにく たまご だいす	にゅう					こめあぶら	29.5	
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ	きゅうり コーン	ドレッシング	26.2		
	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 だっしふんにゅう 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	2.7	
23 月	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					741		
	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	ラード こめあぶら	26.2	
	もやしと名取産こまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし	にんにく	さとう	こめあぶら こま	25.0	
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん	にら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	たまねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	3.0
	りんごゼリー				りんご		ゼリー			
24 火	ソフトパン						パン	マーガリン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					637		
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす					パンこ こむぎこ	ラード こめあぶら	24.2	
	スパゲティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう スパゲティ	オリーブゆ	28.4	
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	えのきたけ ねぎ		3.2		
25 水	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					594		
	いわしのうめに	いわし			うめ		さとう		23.4	
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく	えだまめ	さとう	こめあぶら こめあぶら	18.4	
	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	2.4		
26 木	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					609		
	おろしハンバーグ	ぶたにく だいす とりにく		こねぎ	たまねぎ	だいこん	さとう かたくりこ	ラード	24.0	
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			だいこん	きゅうり	ドレッシング	17.7		
	みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	もやし コーン	メンマ	ねぎ	じゃがいも こめあぶら こま	2.5
27 金	こめきなこパン	きなこ					こめこパン	マーガリン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					590		
	ささかまぼこ	ささかまぼこ						32.1		
	ひじきツナサラダ(ごまドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ	きゅうり	ドレッシング	こま	22.4	
	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	3.5		
	こざかなアーモンド		かたくりいわし				さとう	アーモンド	こま	
30 月	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					613		
	シュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ		パンこ シュウマイのかわ		22.4	
	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	17.2	
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しいたけ	コーン	かたくりこ	こめあぶら	2.1	
31 火	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					566		
	えびカツ	えび だいす					パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら こめあぶら	21.0	
	ポテコソテー	ウインナー		パセリ	にんにく	コーン	じゃがいも	バター	22.2	
	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	2.9		