

# 11月 よていこんだてひょう 小学校

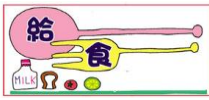
月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 塩分 1.8g未満



- ※ 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		ぎいろのしょくひん						
		からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる						
	こんだてめい										
1 水	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562				
	あじのしょうゆこうじやき	あじ				こめあぶら	24.8				
	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	ごま	15.5			
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん	ごぼう	だいこん	ねぎ	ごまあぶら	2.5			
2 木	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				700				
	はるまき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	キャベツ	はるまきのかわ	あぶら	23.6			
		とうふのちゅうかに	とうふ	にんじん	しょうが	にんにく	さとう	ごまあぶら	26.0		
	はなみかん		チンゲンサイ	しいたけ	たまねぎ	かたくりこ	2.0				
3 金	ぶんかのひ										
6 月	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				680				
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく	だいず		キャベツ	たまねぎ	パンこ	こむぎこ	こめあぶら	22.2	
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		かいそう	にんじん	きゅうり	キャベツ			21.3		
	とんじる	ぶたにく	とうふ	にんじん	ごぼう	だいこん	さといも	こめあぶら	2.3		
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー					
7 火	こめこパン					こめこパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589				
	にくだんご(2こ)	とりにく	だいず		たまねぎ		パンこ	ラード	27.9		
	きのことペンネのソテー	ベーコン	生クリーム		にんにく	たまねぎ	マカロニ	オリーブゆ	23.0		
	コロコロやさいスープ	とりにく		にんじん	パセリ	たまねぎ	だいこん	コーン	こめあぶら	2.9	
8 水	ごはん(あじつけのり)		のり			ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583				
	あかうおのしおこうじやき	あかうお				こめあぶら	26.4				
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく		にんじん	だいこん	しょうが	さとう	こめあぶら	16.4		
	はくさいのみそしる	とうふ	あぶらあげ	にんじん	はくさい	えのきたけ	ねぎ	2.3			
9 木	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				702				
	ポークハヤシ	ぶたにく	チーズ	にんじん	しょうが	にんにく	じゃがいも	こめあぶら	24.1		
		キャベツとツナのサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	マッシュルーム	ドレッシング	21.8	
	ヨーグルト		ヨーグルト				3.3				
10 金	しよくパン(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				592				
	チーズいりハンバーグ	とりにく	だいず	チーズ	たまねぎ	パンこ	さとう	ラード	25.6		
	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	23.1		
	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	オリーブゆ	2.7
13 月	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				617				
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが	こんにやく	さとう	こめあぶら	25.4		
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)			こまつな	たまねぎ	グリーンピース	はるさめ	ドレッシング	16.8		
	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	2.5
14 火	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557				
	宮城県産なっとう	なっとう				さとう	22.9				
	だいこんと名取産きゅうりのうめあえ				きゅうり	だいこん	うめ	15.5			
	すきやきに	ぶたにく	とうふ	にんじん	えのきたけ	はくさい	さとう	こめあぶら	2.5		
15 水	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614				
	ユーリンチー	とりにく			しょうが	にんにく	ねぎ	さとう	かたくりこ	こめあぶら	26.4
	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	ごま	ごまあぶら	17.4
	ワンタンスープ	ぶたにく		チンゲンサイ	にんじん	はくさい	しいたけ	ねぎ	しょうが	メンマ	2.8

栄養価  
 1人分 (kcal)  
 たんぱく質  
 脂質  
 塩分



# 11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	ぎいろのしょくひん
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

栄養価  
 1人分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	栄養価
	こんだてめい						
16 木	ごはん				ごはん		580
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	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	22.4
	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	14.6
	ちゅうかスープ	とりにく なんと		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ		2.4
17 金	ソフトパン(宮城県産りんごジャム)				りんご	パン ジャム	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587
	トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ		21.6
	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	24.5
20 月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620
	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう	25.0
	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	18.1
	さつまじる	とりにく とうふ			こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ	さつまいも	2.6
21 火	こめこパン					こめこパン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580
	ささかまぼこのみりんやき	ささかまぼこ					25.8
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	とりにく			だいこん きゅうり		20.3
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな		たまねぎ ごぼう ねぎ	うどん	3.6
22 水	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		24.6
	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	20.0
	じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも	2.1
23 木	きんろうかんしゃのひ						
24 金	ココアパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615
	とりにくのハーブやき	とりにく		パセリ バジル	にんにく		28.9
	ジャーマンポテ	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	21.6
	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 たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ	はるさめ みずあめ かたくりこ	3.0
27 月	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				628
	仙台あおばぎょうざ(2こ)	ぶたにく だいず		ゆきな	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	25.3
	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	18.6
	名取産チンゲンサイいりたまごスープ	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ねぎ	かたくりこ	2.3
28 火	バターロールパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ				31.5
	とりにくとまめのトマトに	とりにく だいず ひよこまめ		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	25.1
29 水	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				628
	さけフライ(パックスソース)	ます				こむぎこ パンこ	22.9
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり にんにく	さとう	20.3
	みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	2.4
30 木	ごはん					ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594
	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 たけのこ	さとう かたくりこ	22.7
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ		17.3
はなみかん				みかん		1.9	

増中  
リクエスト給食

ごはんにのせて  
たべよう