

11月

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
目分量 たんぱく質 21.4~33.0g
脂 質 14.6~22.0g
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日です。

こんだてめい

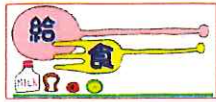
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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



栄養価
1人1日
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

3月	文化の日							
4	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		609
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.9
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいず			レモン たまねぎ	こむぎこ パンこ	こめあぶら	25.1
	きのことパンネのソテー	ベーコン	なまクリーム		にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	マカロニ	こめあぶら	2.8
	コンソメスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら	
5	ごはん					ごはん		586
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8
	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	14.6
	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 ごまあぶら ごま	2.4
	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		
6	ごはん					ごはん		578
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		16.9
	名取産こまつなのごまあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	2.0
	ちゅうかスープ	とりにく なんと		にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しいたけ			
7	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	555
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.4
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	21.7
	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	2.5
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			
10	ごはん(ふりかけ)		のり			ごはん さとう	ごま	554
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.7
	名取産こまつないりたまごやき	たまご だいず		こまつな				16.7
	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			2.4
	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	
11	ごはん					ごはん		558
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.1
	あじのねぎみそやき	あじ			ねぎ		こめあぶら	15.5
	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 えのきだけ ねぎ			
12	ごはん					ごはん		585
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.0
	いかメンチカツ(パックソース)	いか だいず		にんじん	キャベツ	こむぎこ パンこ	こめあぶら	16.4
	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	こめあぶら ごまあぶら	2.5
	かきたまじる	なんと とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	しいたけ えのきだけ	かたくりこ		
13	ごはん					ごはん		597
木	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					23.2
	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	17.2
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			1.9
	はなみかん				みかん			
14	しょくパン(宮城県産りんごジャム)		だっしふんにゅう		りんご	パン ジャム		603
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.2
	名取産さつまいもコロツケ	だいず				さつまいも さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら	20.2
	ピーンズサラダ(かんきつドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ			きゅうり			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		



11月

よていこんだてひょう

小学校

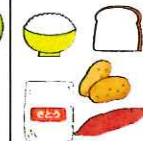
月平均 エネルギー 659kcal
目安量 たんぱく質 21.4~33.0g
脂質 14.6~22.0g
塩分 1.8g未満

※ 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 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		 栄養師 1人1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
						
				ごはん		597
	ぎゅうにゅう					26.1
ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	18.5
		にんじん こまつな	だいずもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.2
とりにく とうふ		にんじん	はくさい しいたけ しょうが ねぎ	かたくりこ		
	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	591
	ぎゅうにゅう					28.4
とりにく	にゅう		にんにく		こめあぶら	24.5
		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	2.2
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	こめあぶら	
ニスト				ごはん		639
	ぎゅうにゅう					24.4
とりにく ぶたにく だいず		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	18.1
		にんじん こまつな	もやし			2.6
ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	こめあぶら	
			アセロラ	ゼリー		
				ごはん		602
	ぎゅうにゅう					22.1
かつお だいず			たまねぎ	こむぎこ パンこ	こめあぶら	17.8
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	2.4
あぶらあげ		にんじん	はくさい えのきだけ ねぎ			
	だっしふんにゅう			パン		572
	ぎゅうにゅう					22.8
ウインナー						25.4
ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.9
とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ			
ふりかえ きゅうじつ 振替休日						
だいず とうにゅう			いちご	パン ジャム	マーガリン	583
	ぎゅうにゅう					21.2
たまご だいず	チーズ				あぶら こめあぶら	23.5
		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.6
ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
				ごはん		571
	ぎゅうにゅう					24.7
ささかまぼこ					こめあぶら	13.2
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	2.7
なると とうふ		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ			
				ごはん		664
	ぎゅうにゅう					22.7
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	19.7
	わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	2.6
	ヨーグルト					
リクエスト しょく	だっしふんにゅう			パン チョコレート	マーガリン	606
	ぎゅうにゅう					27.9
とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ こむぎ	こめあぶら	26.4
ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ		こめあぶら	3.2
とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ もやし たまねぎ しょうが ねぎ	はるさめ パンこ		