



12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日です。

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 からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		栄養価 I補給 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
こんだてめい								
1月	ごはん					ごはん		611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.8
	キャベツメンチカツ (パックソース)	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	18.5
	すきこんぶのいりに 	とりにく	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	2.4
	かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		
2火	しよくパン(ブルーベリージャム)		だっしふんにゅう		ブルーベリー	パン ジャム		639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	22.4
	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	2.8
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	
3水	ごはん					ごはん		618
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう					25.2
	スタミナどんのぐ 	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ だいのこ	さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	16.8
	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		1.7
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		
4木	ごはん	ごはんのにせて たべよう				ごはん		557
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.0
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ			しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	12.9
	だいこんとキャベツのうめあえ				だいこん キャベツ うめ			2.4
	名取産ゆきなどだいこんの みそしる	あぶらあげ		にんじん ゆきな	だいこん ねぎ			
5金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	666
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.5
	やさしいコロツケ (パックソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.0
	ペンネとベーコンの トマトソースあえ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	マカロニ	オリーブゆ	3.1
	ポトフ	ウインナー ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
8月	ごはん					ごはん		584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9
	いわしのうめに	いわし			うめ	みずあめ		13.9
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ	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			
9火	ごはん					ごはん		593
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.0
	あじフライ(パックソース)	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	16.2
	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	2.2
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ	ワンタン	ごまあぶら	
10水	ごはん					ごはん		648
	ぎゅうにゅう	第一中リクエスト ぎゅうしょく 	ぎゅうにゅう					20.3
	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	18.3
	かいそうサラダ (しそドレッシング)	ごはんのにせて たべよう	かいそう	にんじん	きゅうり だいこん			2.4
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	ゼリー		
11木	ごはん					ごはん		611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		こねぎ	たまねぎ	さとう かたくりこ	ラード こめあぶら	18.9
	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	2.8
	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			



12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です。

こんなてめい										(g) 脂質 (g) 塩分 (g)
12月	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	613		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9		
	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	25.8		
	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		
	うーめんじる	あぶらあげ とりにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん				
15月	ごはん					ごはん		574		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.6		
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	シュウマイのかわ	ラード	14.9		
	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 ごまあぶら		2.5		
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ					
16火	げんえんソフトパン	クリスマスきゅうしょく	だっしふんにゅう			パン	マーガリン	646		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.1		
	とりにくのマーレードソースがけ	とりにく			いよかん なつみかん ゆず	ジャム かたくりこ	こめあぶら	24.4		
	名取産こまつないりサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		こまつな	もやし コーン		ドレッシング	2.2		
	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				
クリスマスデザート	だいず たまご	ホイップクリーム			こむぎこ みずあめ チョコレート さとう	あぶら				
17水	ごはん(のりふりかけ)		のり あおのり			ごはん	ごま	583		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1		
	たまごやき	たまご						16.6		
	もやしとチキンのサラダ (わふうドレッシング)	とりにく			もやし きゅうり コーン		ドレッシング	2.5		
	みそやさいスープ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま				
18木	ごはん	とうじきゅうしょく				ごはん		589		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2		
	ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		こめあぶら	16.5		
	とうじかぼちゃ	あずき	かぼちゃ			さとう		2.1		
	はくさいのみそしる	あぶらあげ	にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ						
19金	せわりコッペパン	パンにはさんで たべよう	だっしふんにゅう			パン		643		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.1		
	しろはなまめコロッケ	しろはなまめ だいず				じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ	バター あぶら こめあぶら	23.2		
	チリドックのぐ	ぶたにく ひよこまめ	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら		2.9		
	コロコロやさいスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら				
22月	ごはん	ごはんにのせて たべよう				ごはん		594		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.8		
	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 おおむぎ こむぎ	こめあぶら	15.8		
	うみのやさいスープ		かいそう くきわかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		1.9		
	アセロゼリー				アセロラ	ゼリー				
23火	バターロールパン(小)		だっしふんにゅう			パン バター		678		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.5		
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.7		
	キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	3.4		
	ナトリタン	ベーコン ささかまぼこ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター				