

※ 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。

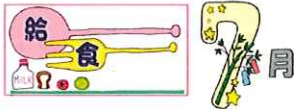
よていこんだてひょう

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



こんなてめい								脂質(g) 塩分(g)
1 火	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	611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.9
	とりにくのハーブやき 	とりにく		パセリ バジル	にんにく		あぶら こめあぶら	23.7
	なすいりミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	さとうこむぎこ スパゲティ	こめあぶら	3.0
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			
2 水	ごはん					ごはん		602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1
	いわしのうめに	いわし		さとう	うめ			18.6
	れんこんきんぴら 	とりにく		にんじん	れんこん ごんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.3
	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		
3 木	ゆかりごはん 			あかしそ		ごはん さとう		633
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう					19.8
	ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら ラード	17.8
	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	3.0
	うーめんじる	あぶらあげ ぶたにく		にんじん	しいたけ ねぎ	うーめん		
	たなばたパインゼリー				パイナップル	ゼリー		
4 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこパン		615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.5
	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	24.2
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			2.9
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		
7 月	ごはん					ごはん		549
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	あかうおのしおこうじやき	あかうお					こめあぶら	12.9
	きりぼしだいこんのポリからいため 	ぶたにく		にんじん	きりぼしだいこん もやし ねぎ		こめあぶら ごまあぶら	2.1
	すましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			
8 火	ごはん					ごはん		596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.5
	あつやきたまご	たまご						17.6
	ぶたにくとなすのからみそいため	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが キャベツ なす	さとう かたくりこ	こめあぶら	2.1
	ワンタンスープ	ぶたにく		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	
9 水	ごはん					ごはん		576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1
	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	13.8
	すきこんぶのいりに 	ささかまぼこ	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	2.6
	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	



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

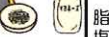
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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。



栄養価
エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

こんだてめい									脂質(g)	塩分(g)
10月	ごはん	ごはんにのせて たべよう						ごはん		670
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					20.7	
	なつやさいカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト かぼちゃ あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	バター	19.2		
	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	2.4		
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー				
11月	ココアパン		だっしふんにゅう				パン	マーガリン	610	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.7	
	しろみぎかなフライ (パックスソース)	ホキ だいず				パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.8		
	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	きゅうり こんにやく		ドレッシング	3.0		
	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	こめあぶら			
14月	ごはん	ごはんにのせて たべよう						ごはん		612
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					25.3	
	ピピンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら こめあぶら	19.0		
	ピピンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし もやし にんにく	さとう	こめあぶら こめ	2.5		
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こねぎ	しいたけ コーン	かたくりこ	こめあぶら			
15月	こめこパン(いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	こめこパン ジャム		617		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.7		
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	21.4		
	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	2.9		
	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				
16月	ごはん						ごはん		642	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.0		
	おろしハンバーグ	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	19.6		
	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.5		
	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 こめ			
17月	ごはん						ごはん		597	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					19.5		
	えびカツ(パックスソース)	えび だいず				パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	17.8		
	もやしのちゅうかあえ				きゅうり もやし にんにく	さとう	こめあぶら こめ	2.8		
	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 たまねぎ しょうが ねぎ	かたくりこ はるさめ				
18月	げんえんソフトパン (キャラメルクリーム)		だっしふんにゅう				パン キャラメル	マーガリン	632	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.0		
	とりにくのレモンペッパーやき	とりにく			レモン		こめあぶら あぶら	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	2.6		
	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			