



# 9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



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

※ 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) |                               | あかのしよくひん           |                    | みどりのしよくひん   |                                | きいろのしよくひん               |                  | 栄養価<br>(100gあたり) |
|------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------------------|-------------------------|------------------|------------------|
| からだをつくるものになる           |                               | からだのしょうしをとのえるものになる |                    | エネルギーのものになる |                                |                         |                  |                  |
|                        |                               |                    |                    |             |                                |                         |                  |                  |
| こんだてめい                 |                               |                    |                    |             |                                |                         |                  |                  |
| 1月                     | ごはん                           |                    |                    |             |                                | ごはん                     |                  | 586              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 28.4             |
|                        | 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 ごま         | 15.4             |
|                        | 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            | 2.7              |
|                        | なめこじる                         | とうふ あぶらあげ          |                    |             | なめこ だいこん ねぎ                    |                         |                  |                  |
| 2火                     | ココアパン                         |                    | だっしふんにゅう           |             |                                | パン                      | マーガリン            | 581              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 19.9             |
|                        | エビカツ                          | エビ だいず             |                    |             |                                | パンこ こむぎこ<br>かたくりこ       | こめあぶら            | 24.5             |
|                        | こんにゃくサラダ<br>(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           | 3.1              |
|                        | ぐだくさんスープ                      | ベーコン               |                    | にんじん        | えのきたけ キャベツ<br>しめじ ちやし          |                         | こめあぶら            |                  |
| 3水                     | ごはん                           |                    |                    |             |                                | ごはん                     |                  | 628              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 24.9             |
|                        | いわしのしょうがに                     | いわし                |                    |             | しょうが                           | みずあめ                    |                  | 17.7             |
|                        | きりぼしだいこんのいりに                  | ささかまぼこ             |                    | にんじん きぬさや   | きりぼしだいこん こんにゃく                 | さとう                     | こめあぶら            | 2.4              |
|                        | さつまじる                         | とりにく とうふ           |                    |             | ごぼう こんにゃく<br>はくさい ねぎ           | さつまいも                   |                  |                  |
| 4木                     | ごはん                           |                    |                    |             |                                | ごはん                     |                  | 684              |
|                        | ぎゅうにゅう                        | ごはんにのせて<br>たべよう    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 21.8             |
|                        | ポークカレー                        | ぶたにく<br>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            | 20.5             |
|                        | 名取産こまつないれんこんサラ<br>ダ(ごまドレッシング) | とりにく               |                    | にんじん こまつな   | れんこん キャベツ                      |                         | ごま ドレッシング        | 2.2              |
|                        | はちみつレモンゼリー                    |                    |                    |             | レモン                            | はちみつ ゼリー                |                  |                  |
| 5金                     | こめこパン                         |                    | だっしふんにゅう           |             |                                | こめこパン                   |                  | 590              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 27.0             |
|                        | ささみレモンフライ(2こ)                 | とりにく だいず           |                    |             | たまねぎ レモン                       | パンこ こむぎこ                | こめあぶら            | 23.8             |
|                        | 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<br>エリンギ えのきたけ    |                         | こめあぶら            | 2.8              |
|                        | 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            |                  |
| 8月                     | ごはん                           |                    |                    |             |                                | ごはん                     |                  | 698              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 24.0             |
|                        | はるまき                          | ぶたにく だいず           |                    | にんじん        | たまねぎ キャベツ                      | はるまき<br>はるまきのかわ         | こめあぶら あぶら<br>ラード | 25.9             |
|                        | 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 だけのこ                 | さとう かたくりこ               | ごまあぶら            | 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 しんじけ<br>メンマ しょうが ねぎ       | ワンタン                    | ごまあぶら            |                  |
| 9火                     | ごはん                           |                    |                    |             |                                | ごはん                     |                  | 591              |
|                        | ぎゅうにゅう                        | ごはんにのせて<br>たべよう    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 27.5             |
|                        | とりそぼろ                         | とりにく ひよこまめ         |                    | にんじん        | しょうが たまねぎ                      | さとう                     | こめあぶら            | 14.0             |
|                        | もやしとツナのサラダ<br>(かんきつドレッシング)    | ツナ                 |                    |             | もやし きゅうり コーン                   |                         |                  | 2.5              |
|                        | 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            |                  |
| 10水                    | ごはん                           |                    |                    |             |                                | ごはん                     |                  | 722              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 26.3             |
|                        | 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        | 25.4             |
|                        | 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               | 2.7              |
|                        | マーボー豆腐                        | ぶたにく とうふ           |                    | にんじん にら     | しょうが にんにく ねぎ<br>しいたけ だけのこ たまねぎ | さとう かたくりこ               | こめあぶら ごまあぶら      |                  |
| 11木                    | ごはん                           | おひがんきゅうしょく         |                    |             |                                | ごはん                     |                  | 559              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 25.2             |
|                        | あかうおのしおこじやき                   | あかうお               |                    |             |                                |                         | こめあぶら            | 13.0             |
|                        | くきわかめのきんぴら                    | ささかまぼこ             | 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 ごまあぶら      | 2.1              |
|                        | おくずかけ                         | とりにく あぶらあげ<br>とうふ  |                    | にんじん        | しいたけ ねぎ                        | じゃがいも うーめん<br>まめみ かたくりこ |                  |                  |
| 12金                    | ミルクパン                         |                    | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう |             |                                | パン                      | マーガリン            | 614              |
|                        | ぎゅうにゅう                        |                    | ぎゅうにゅう             |             |                                |                         |                  | 24.7             |
|                        | にくだんご(2こ)                     | とりにく だいず           |                    |             | たまねぎ                           | パンこ                     | ラード              | 24.2             |
|                        | ジャーマンポテト                      | ベーコン               |                    |             | たまねぎ                           | じゃがいも                   | バター              | 2.8              |
|                        | 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                    |                  |                  |



9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



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

※ 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 |
|              |                     |             |

| 15月 | けいろうのひ                       |                  |                      |             |                               |             |           |      |
|-----|------------------------------|------------------|----------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-----------|------|
| 16火 | げんえんソフトパン                    |                  | だっしふんにゅう             |             |                               | パン          | マーガリン     | 704  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 28.2 |
|     | かぼちゃコロッケ                     |                  |                      | かぼちゃ        | たまねぎ                          | パンこ こむぎこ    | こめあぶら     | 26.9 |
|     | 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     | 2.5  |
|     | 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     |      |
| 17水 | ごはん                          |                  |                      |             |                               | ごはん         |           | 612  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 19.6 |
|     | キャベツメンチカツ                    | ぶたにく とりにく        |                      |             | キャベツ                          | パンこ こむぎこ    | こめあぶら     | 17.3 |
|     | 名取産きゅうりとはるさめのサラダ(ちゅうかドレッシング) |                  |                      | にんじん        | きゅうり きくらげ                     | はるさめ        | ドレッシング    | 2.3  |
|     | わかめスープ                       | とりにく とうふ         | わかめ                  | にんじん        | えのきだけ たまねぎ<br>しいたけ ねぎ しょうが    |             |           |      |
| 18木 | ごはん                          |                  |                      |             |                               | ごはん         |           | 602  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 25.8 |
|     | さばのみそに                       | さば               |                      |             |                               | さとう         |           | 17.6 |
|     | 名取産こまつなのおひたし                 |                  |                      | こまつな にんじん   | もやし                           |             |           | 2.2  |
|     | 名取産きくらげいとうふスープ               | とりにく とうふ         |                      | にんじん        | はくさい きくらげ ねぎ                  | かたくりこ       |           |      |
| 19金 | しよくパン(いちごジャム)                |                  | だっしふんにゅう             |             | いちご                           | パン ジャム      |           | 573  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 22.7 |
|     | トマトオムレツ                      | たまご だいず<br>とりにく  |                      | トマト         | たまねぎ                          |             | あぶら       | 22.8 |
|     | 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       | 2.7  |
|     | やさいスープ                       | ぶたにく             |                      | にんじん ちんげんさい | キャベツ たまねぎ<br>もやし しいたけ         |             |           |      |
| 22月 | ごはん                          |                  |                      |             |                               | ごはん         |           | 581  |
|     | ぎゅうにゅう                       | ごはんにのせて<br>たべよう  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 24.6 |
|     | ぶたどんのぐ                       | ぶたにく             |                      |             | しょうが たまねぎ<br>こんにゃく グリンピース     | さとう         | こめあぶら     | 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                  |             |           | 2.5  |
|     | かきたまじじる                      | なると とうふ<br>たまご   |                      | にんじん        | しいたけ えのきだけ ねぎ                 | かたくりこ       |           |      |
| 23火 | しゅうぶんのひ                      |                  |                      |             |                               |             |           |      |
| 24水 | ごはん                          |                  |                      |             |                               | ごはん         |           | 605  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 27.1 |
|     | あじのしょうゆこうじやき                 | あじ               |                      |             |                               |             | こめあぶら     | 16.1 |
|     | にくじやが                        | 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     | 2.5  |
|     | 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                 |             |           |      |
| 25木 | ごはん                          |                  |                      |             |                               | ごはん         |           | 594  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 22.7 |
|     | おろしハンバーグ                     | とりにく ぶたにく<br>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       | 16.7 |
|     | 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  | 2.2  |
|     | のっぺいじる                       | なまあげ             |                      | にんじん        | だいこん しいたけ<br>こんにゃく ごぼう ねぎ     | じゃがいも かたくりこ |           |      |
| 26金 | こめこパン                        |                  | だっしふんにゅう             |             |                               | こめこパン       |           | 581  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 30.7 |
|     | とりにくのハーブやき                   | とりにく             |                      | パセリ パジル     | にんにく                          |             | あぶら こめあぶら | 20.0 |
|     | キャベツとコーンのサラダ(イタリアンドレッシング)    |                  |                      | にんじん        | キャベツ 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<br>なまクリーム | にんじん        | たまねぎ                          | じゃがいも こむぎこ  | こめあぶら     |      |
| 29月 | ごはん                          |                  |                      |             |                               | ごはん         |           | 668  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 26.5 |
|     | いかメンチカツ(パックスソース)             | いか だいず           |                      |             | キャベツ にんじん                     | パンこ こむぎこ    | こめあぶら     | 21.8 |
|     | もやしのちゅうかあえ                   |                  |                      |             | もやし きゅうり にんにく                 | さとう         | ごまあぶら ごま  | 2.8  |
|     | とうふのちゅうかに                    | ぶたにく とうふ         |                      | にんじん ちんげんさい | しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ しいたけ けのこ | さとう かたくりこ   | ごまあぶら     |      |
| 30火 | バターロールパン                     |                  | だっしふんにゅう             |             |                               | パン          | バター       | 632  |
|     | ぎゅうにゅう                       |                  | ぎゅうにゅう               |             |                               |             |           | 30.3 |
|     | ポークピーンズ                      | ぶたにく だいず         |                      |             | にんにく たまねぎ                     |             | こめあぶら     | 26.3 |
|     | はるさめスープ                      | とりにく だいず         |                      | にんじん ちんげんさい | たまねぎ しいたけ けのこ<br>もやし しょうが ねぎ  | パンこ はるさめ    |           | 3.0  |
|     | オレンジ                         |                  |                      |             | オレンジ                          |             |           |      |