

8月のこんだてよていひょう



平成25年 沢石共同調理場



日	こんだてめい		おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	えいようか				備考欄	摂取総量 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・ 137
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
26 (月)		ぎゅうにゅう なつやさいのカレー えだまめサラダ すいか	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト・かぼちゃ・ピーマン・すいか えだまめ・スチーマー・なす・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	652	21.0	17.9	2.3	はじまりの かい	ND
27 (火)		ぎゅうにゅう いちごジャム タンドリーチキン ツナサラダ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・もずく・あおのり とりにく・ヨーグルト	もやし・キャベツ・ねぎ・コーン たまねぎ・にんじん・こまつな えのきたけ	ドッグパン・あぶら ちゅうかめん	598	27.4	18.2	3.1		
28 (水)		ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゴーヤのいためもの おきなわふうみそしる	ぎゅうにゅう・たまご ぎょうざ・ぶたにく とうふ・みそ	たけのこ・エリンギ・ゴーヤ しょうが・たまねぎ・にんじん もやし・ほししいたけ・にら	むぎごはん・あぶら さとう	610	25.0	18.4	2.1		
29 (木)		ぎゅうにゅう いんげんのサラダ ツナのトマトスパゲティ きのこたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ツナ だいず・たまご ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きくらげ トマト・ビュレ・にんにく・コーン・えのきたけ にんじん・パセリ・いんげん・ほうれんそう	ドッグパン・オリーブゆ スパゲティ・マヨネーズ かたくりこ	574	22.4	16.5	3.0		ND
30 (金)		ぎゅうにゅう ビビンバのぐ いんげんのピーナツあえ わかめスープ デザート	ぎゅうにゅう・ぶたにく きんしたまご・のり わかめ	しょうが・ぜんまい・もやし ほうれんそう・にんじん・いんげん キャベツ・たまねぎ・コーン	むぎごはん・あぶら ごまあぶら・さとう ピーナツ	711	30.5	19.8	3.1		
学校給食摂取基準						660	13~28	18~22	3未満		

* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。