

10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	摂取エネルギー (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)		
1 (火)		ぎゅうにゅう りんごジャム スパゲティナポリタン やさいスープ なし	ぎゅうにゅう・ベーコン こなチーズ とりにく	たまねぎ・ピーマン・にんじん・なし マッシュルーム・トマトピューレ ほうれんそう・コーン・キャベツ	ドッグパン・スパゲティ あぶら りんごジャム	603	21.1	13.0	4.2		ND
2 (水)		ぎゅうにゅう さばのカレーやき ほうれんそうとたまごのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) たまご・チーズ とうふ・みそ	ほうれんそう・だいこん ねぎ	むぎごはん・あぶら・さとう じゃがいも	639	29.8	19.4	2.4		
3 (木)		ぎゅうにゅう ウィナー・ベーコンまき はるさめサラダ なめこそスープ プリン	ぎゅうにゅう・ハム きんしたまご・とうふ ウィナー・ベーコンまき	キャベツ・もやし・なめこ えのきたけ・にんじん ほうれんそう	コッペパン・あぶら・さとう はるさめ・ごま かたくりこ・プリン	679	24.4	28.9	3.4	4年生の リクエストメニュー	ND
4 (金)		ぎゅうにゅう ふりかけ だいたいのいそに うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう・ふりかけ だいたいのいそに とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・ブロッコリー キャベツ・コーン・うめぼし	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	645	24.7	15.2	2.0		
5 (土)		全校バイキングきゅうしょく(親子きゅうしょく)								親子バ イキン グ給食	ND
7 (月)		●○ さんかん日くりかえ休日 ○●									
8 (火)		ぎゅうにゅう はちみつ とりじゃがトマトに マカロニスープ りんご	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ トマトピューレ・キャベツ りんご	コッペパン・あぶら はちみつ・マカロニ オリーブゆ・じゃがいも	648	25.1	16.0	3.7		ND
9 (水)		ぎゅうにゅう はるまき かいそうサラダ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ミックスかいそう・みそ はるまき	キャベツ・あかピーマン・もやし ねぎ・にら・にんじん・しょうが きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう・あぶら・ごま	636	23.7	21.1	2.8		
10 (木)		ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ シーフードサラダ いりとうふ	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・ひじき とりひきに・いかに・たこ・えび かまぼこ・わかめ・かつおぶし	いんげん・たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ	むぎごはん・さとう あぶら・ごま・オリーブゆ	625	28.1	18.4	2.2		ND
11 (金)		ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのあえもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) みそ・あぶらあげ ハム	にんじん・ブロッコリー・コーン キャベツ・きりぼしだいこん かぼちゃ・たまねぎ	むぎごはん・さとう ごま・バター・ごまあぶら	670	26.6	18.4	2.5		
14 (月)		●○ たいいくの日 ○●									ND
15 (火)		ぎゅうにゅう とりのてりやき コールスローサラダ みそしる なし	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ・わかめ	にんじん・ごぼう・グリーンピース キャベツ・たまねぎ・ねぎ なし	むぎごはん・あぶら さとう・マヨネーズ	711	29.8	21.5	3.5	御木沢3年の リクエストメニュー	
16 (水)		ぎゅうにゅう あじつきのり すぶた ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム あじつきのり	チンゲンサイ・もやし・ほうれんそう ほししいたけ・にんじん・ピーマン たけのこ・たまねぎ・にんにく	むぎごはん・あぶら かたくりこ・さとう はるさめ	600	24.5	15.9	2.8		ND
17 (木)		ぎゅうにゅう いちごジャム こんにゃくサラダ ホワイトシチュー さきさきチーズ	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・さきさきチーズ	えだまめ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・きゅうり・コーン キャベツ	コッペパン・いちごジャム こむぎこ・バター・あぶら こんにゃく・マカロニ	711	26.5	19.3	3.2		
18 (金)		ぎゅうにゅう いわしのごまホイル あおなののりあえ うちまめじる	ぎゅうにゅう・かまぼこ いわしのごまホイル のり・うちまめ・みそ	ほうれんそう・もやし きりぼしだいこん・にんじん ねぎ	むぎごはん・あぶら・さとう ごま	620	27.2	17.7	2.8		ND
21 (月)		ぎゅうにゅう ポークカレー カリフラワーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・カリフラワー ブロッコリー	むぎごはん・さとう じゃがいも・あぶら	704	22.1	20.6	2.5		
22 (火)		ぎゅうにゅう ハムカツ ひじきサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく チーズいりハムカツ	にんじん・ほうれんそう コーン・たまねぎ	バターロール・あぶら さとう・ごまあぶら	665	25.0	26.6	3.9		ND
23 (水)		ぎゅうにゅう しゅうまい ポパイサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく コーンしゅうまい・とうふ みそ・ハム	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう ほうれんそう・キャベツ コーン・にんにく	ソフトめん・あぶら じゃがいも・こんにゃく さとう・ごま	625	25.2	16.6	4.5		
24 (木)		ぎゅうにゅう いわしのしょうがに しゅんぎくのごまあえ しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう・かまぼこ しみどうふ・みそ いわしのしょうがに	ほうれんそう・しゅんぎく ねぎ・にんじん あおなごはんのもと	むぎごはん・さとう ごま・じゃがいも	666	27.1	21.9	3.2		ND
25 (金)		ぎゅうにゅう ひじきつくだに にこみおでん みそマヨサラダ	ぎゅうにゅう・つくだに・ちくわ・ハム こんぶ・がんもどき・はんぺん・みそ さつまあげ・うずらのたまご・いか	だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん・じゃがいも こんにゃく・さとう ごま・マヨネーズ	692	24.2	22.4	3.7		
28 (月)		ぎゅうにゅう やきざかな かぼちゃのそぼろに なめこじる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) とりひきに・だいたいのいそ とうふ・みそ	かぼちゃ・ねぎ・なめこ	むぎごはん・さとう あぶら	629	32.1	14.8	3.8		ND
29 (火)		ぎゅうにゅう スライスチーズ ポテトサラダ きりぼしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう・スライスチーズ ハム	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きりぼしだいこん ほししいたけ・にんにく	しよくパン・じゃがいも マヨネーズ オリーブゆ	661	23.7	26.8	3.5		
30 (水)		ぎゅうにゅう しょうがやきどんぐり あおなのからしあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ あぶらあげ・わかめ みそ	たまねぎ・しょうが・こまつな グリーンピース・はくさい もやし・にんじん	むぎごはん・あぶら・さとう じゃがいも	610	26.8	15.4	2.6		ND
31 (木)		ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ おんやさいのそえもの はくさいとコーンのスープ デザート	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース・にんじん かぼちゃ・ブロッコリー はくさい・ねぎ・コーン	ことうパン・パンこ・バター ゼリー	716	25.8	21.0	3.3	パースデー きゅうしょく	ND
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、ごりようし下さい。