

# 11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しを とどえるもの(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	検査結果 (単位:kg /Bq)セジ 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 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう なつとう すきやきに しらすいりおひたし	ぎゅうにゅう・なつとう ぶたにく・しらすぼし やきどうふ	ねぎ・はくさい・しゅんぎく ほうれんそう・もやし キャベツ	むぎごはん・さとう いとこんにやく・あぶら ごま	693	32.7	18.8	1.6		ND
4 (月)		文化の日ふりかえ休日									
5 (火)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう いかのチリソースに チンゲンサイのちゅうかあえ だいこんスープ	ぎゅうにゅう・いか とりにく	たまねぎ・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・グリーンピース チンゲンサイ・だいこん・にんじん	むぎごはん・かたくりこ あぶら・さとう ごまあぶら	626	23.5	16.4	2.9		
6 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう ミニにくまん かんぴょうナムル かんとんめんスープ	ぎゅうにゅう・ミニにくまん ぶたにく・いか・えび	かんぴょう・ほうれんそう・ねぎ はくさい・もやし・にんじん しょうが	ちゅうかめん・ごま・あぶら さとう・かたくりこ	610	26.7	16.6	1.6		ND
7 (木)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう ミートソースのぐ りんごサラダ さつまいものクリームスープ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく だいず・こなチーズ とりにく	にんじん・グリーンピース・パセリ キャベツ・きゅうり・りんご たまねぎ・マッシュルーム	ドッグパン・あぶら こむぎこ・さとう・バター さつまいも・コーンスターチ	644	27.5	16.6	3.0		
8 (金)	こむぎごはん 	ぎゅうにゅう オムレツ えだまめサラダ うずらのたまごスープ なし	ぎゅうにゅう・ツナ・とうふ うずらのたまご オムレツ・あぶらあげ	えだまめ・たまねぎ・きゅうり キャベツ・にんじん・ほうれんそう ごぼう・なし	むぎごはん・くり・さとう あぶら	690	26.3	20.7	3.4	3年生の リクエストメニュー	
11 (月)		カルチャーフェスタのくりかえ休日									ND
12 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう マーメレード ミートボール3こ さつまいものサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう・ミートボール ベーコン	いんげん・ほうれんそう にんじん・コーン・たまねぎ キャベツ	コッペパン・マーメレード さつまいも・あぶら	670	24.1	18.3	4.3		
13 (水)	わかめごはん 	ぎゅうにゅう とりのからあげ ちゅうかサラダ すいとんじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう・わかめ ちゅうかくらげ・とりにく ぶたにく・あぶらあげ・みそ	しょうが・セロリ・キャベツ ごぼう・にんじん・ねぎ	むぎごはん・あぶら かたくりこ・ごまあぶら・さとう こむぎこ・ぶどうゼリー・じゃがいも	718	24.8	22.8	3.4	御木沢2年の リクエストメニュー	
14 (木)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう わふうスパゲティ はくさいとコーンのスープ みかん	ぎゅうにゅう・ウインナー ベーコン	あかピーマン・きピーマン・ぶなしめじ ピーマン・にんにく・はくさい ねぎ・コーン・にんじん・みかん	ドッグパン・あぶら スパゲティ・オリーブゆ	638	22.4	17.7	3.3		ND
15 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう あじフライ キャベツのしおこぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう・あじフライ しおこぶ・とりにく	キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい・ほししいたけ	むぎごはん・あぶら さといも・かたくりこ こんにやく	628	25.6	15.5	2.6		
18 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ふりかけ マーボーどうふ だいこんとしらすぼしのサラダ	ぎゅうにゅう・ふりかけ・とうふ ぶたひきにく・しらすぼし みそ	きゅうり・キャベツ・みずな だいこん・あかピーマン にら・ねぎ・しょうが・にんじん	むぎごはん・さとう あぶら・ごまあぶら かたくりこ	633	26.4	17.6	2.1		
19 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう レモンハニー かじきのムニエル ブロッコリーサラダ きのこたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ツナ さかな(かじき)・たまご	ブロッコリー・キャベツ・コーン きくらげ・にんじん・エリンギ ほうれんそう・えのきたけ	コッペパン・レモンハニー こむぎこ・バター・あぶら さとう・かたくりこ	620	29.2	17.4	3.5		ND
20 (水)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう かきあげ おひたし ごもくうどんのしる	ぎゅうにゅう えびかきあげ・とりにく かまぼこ・かつおぶし	にんじん・ほうれんそう・れんこん ねぎ・ほししいたけ キャベツ	ソフトめん・あぶら	647	25.3	22.0	4.7		
21 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう のりのつくだに やきざかな あさりいりうのはな みそしる	ぎゅうにゅう・のりのつくだに なまあげ・みそ・おから さつまあげ・とりひきにく・あさり	ごぼう・にんじん・ほししいたけ ねぎ・たまねぎ・はくさい	むぎごはん・あぶら さとう	603	28.7	14.7	3.8		
22 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチサラダ ごさかな	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・ごさかな	たまねぎ・にんじん・えだまめ にんにく・きゅうり・コーン キャベツ	むぎごはん・じゃがいも あぶら・なまクリーム さとう	676	23.3	22.5	3.1		ND
25 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう まめみそ さといもといかののにも しめじのみそしる	ぎゅうにゅう・だいず ちりめんじゃこ・いか なまあげ・みそ	にんじん・だいこん・ぶなしめじ こまつな	むぎごはん・さとう あぶら・こんにやく さといも・ふ	648	33.1	15.1	3.2		
26 (火)	しょくパン 	ぎゅうにゅう マカロニサラダ ポトフ りんご	ぎゅうにゅう・ハム とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ はくさい・かぶ・パセリ りんご	しょくパン・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも	641	22.9	23.3	3.3		
27 (水)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さんまのかばやき かぶのあさづけ ごもくみそしる あじつきのり	ぎゅうにゅう さかな(さんま) みそ・あぶらあげ	かぶ・キャベツ・しょうが にんじん・ごぼう・ねぎ	むぎごはん・あぶら かたくりこ・さとう さといも	676	23.8	23.6	2.4		ND
28 (木)	ことうパン 	ぎゅうにゅう タンダーチキン ツナサラダ コーンクリームスープ デザート	ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト・ツナ	にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・クリームコーン パセリ	ことうパン・あぶら さとう・バター・こむぎこ デザート	662	26.7	21.3	2.8	パースデー きゆうしよく	
29 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ だいずとわかめのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・わかめ いか・うずらのたまご	はくさい・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・ピーマン キャベツ・ほうれんそう・ねぎ・しょうが	むぎごはん・あぶら かたくりこ・ワンタン	620	26.4	16.6	3.3		
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。