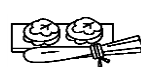







5月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(小学校)

| 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) | そのた (ちようみりよう) | えいようか | | | | 検査結果(単位:Bq/kg)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 (金) | ごはん  | ぎゅうにゅう あぶらあげのにももの ふきのにももの すましじる | ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・こおりどうふ さつまあげ・なると | にんじん・ほししいたけ・ふき ほうれんそう・たまねぎ | ごはん・あぶら さとう・かたくりこ | しょうゆ・酒・みりん 和風だしの素 かつおぶし・塩 | 584 | 23.0 | 18.7 | 3.1 | ND |
| 4 (月) | | ●○ みどりの日 ○● | | | | | | | | | |
| 5 (火) | | ●○ こどもの日 ○●  | | | | | | | | | |
| 6 (水) | | ●○ けんぽうきねん日 ふりかえ休日○● | | | | | | | | | |
| 7 (木) | ちゅうかめん  | ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし バンバンジー タンメンスープ・かしわもち | ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・わかめ にくだんごもちごめむし | きピーマン・きゅうり・もやし キャベツ・にんじん ねぎ・にら・にんにく・しょうが | ちゅうかめん・あぶら かしわもち | 酒・塩・がらスープ しょうゆ・酢・こしょう 冷凍豚骨 | 667 | 31.5 | 14.8 | 2.0 | ND |
| 8 (金) | たけのこごはん  | ぎゅうにゅう みそマヨサラダ しみどうふのみそしる | ぎゅうにゅう・あぶらあげ ささかまぼこ・ハム こおりどうふ・みそ | たけのこ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうり・ねぎ | ごはん・じゃがいも あぶら・さとう・ごま マヨネーズ | しょうゆ・酒 みりん・塩 かつおぶし | 625 | 24.1 | 24.3 | 3.6 | |
| 11 (月) | ごはん  | ぎゅうにゅう まめみそ じゃがいものそぼろに なめこじる | ぎゅうにゅう・だいず とりひきにく とうふ・みそ | たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・なめこ しょうが | ごはん・あぶら さとう・じゃがいも | しょうゆ・みりん 酒・和風だしの素 かつおぶし | 610 | 25.2 | 15.8 | 2.0 | |
| 12 (火) | しよくパン  | ぎゅうにゅう チキンのチーズやき たけのこサラダ イタリアンスープ みかんジャム | ぎゅうにゅう・ハム チキンチーズやき たまご・こなチーズ | たけのこ・たまねぎ・キャベツ あかピーマン・パセリ コーン | しよくパン・みかんジャム あぶら・さとう マカロニ | しょうゆ・塩・酢 ラー油・コンソメ こしょう | 603 | 25.3 | 15.7 | 3.3 | |
| 13 (水) | ごはん  | ぎゅうにゅう レンコンのはさみあげ きぬさやのおひたし わかたけに | ぎゅうにゅう・とりにく レンコンはさみあげ・わかめ うずらのたまご | きぬさや・キャベツ・コーン にんじん・たけのこ | ごはん・あぶら じゃがいも・さとう | しょうゆ・酒 みりん・塩 かつおぶし | 607 | 21.6 | 18.3 | 2.0 | |
| 14 (木) | ごはん  | ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき のりあえ さわにわん ふりかけ | ぎゅうにゅう・のり さかな(さけ)・ぶたにく ふりかけ | ミックスベジタブル・もやし ほうれんそう・ねぎ・にんじん ごぼう・だいこん | ごはん・マヨネーズ さとう | しょうゆ・酒 塩・こしょう かつおぶし | 639 | 26.3 | 25.3 | 2.3 | |
| 15 (金) | ごはん  | ぎゅうにゅう チキンカレー アスパラサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト | にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ アスパラガス・コーン・しょうが | ごはん・じゃがいも マヨネーズ あぶら | カレールー・ソース トマトケチャップ・塩 こしょう・酢 | 715 | 19.5 | 24.3 | 2.2 | |
| 18 (月) | | スポーツフェスタ くりかえ休日 | | | | | | | | | ND |
| 19 (火) | ごはん  | ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがばたコーンみそしる | ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ | ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ | ごはん・あぶら いとこんにやく・じゃがいも バター | しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし | 632 | 22.8 | 19.3 | 2.3 | ND |
| 20 (水) | ソフトめん  | ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる パナナ | ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ | ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・パナナ | ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま | 酒・しょうゆ みりん かつおぶし | 682 | 29.4 | 19.1 | 4.6 | |
| 21 (木) | ごはん  | ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ | ぎゅうにゅう・とりにく ハム | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし | ごはん・じゃがいも あぶら・さとう | 塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ 中華ストック | 532 | 21.5 | 14.6 | 2.3 | ND |
| 22 (金) | さんさいごはん  | ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる | ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご | わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ | ごはん・あぶら さとう・じゃがいも | しょうゆ・みりん・酒 かつおぶし 塩・こしょう | 603 | 23.4 | 19.5 | 3.8 | |
| 25 (月) | ごはん  | ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそしる | ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ | にんじん・ごぼう キャベツ・たまねぎ | ごはん・あぶら さとう・じゃがいも | しょうゆ・みりん・酒 豆板醤・和風だしの素 かつおぶし | 674 | 31.2 | 20.1 | 2.8 | |
| 26 (火) | まるパン  | ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーガー・キャベツ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの | ぎゅうにゅう・ハンバーガー チーズ・とりにく | キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの | まるパン・さとう かたくりこ・ミルメーク ドミグラスソース | 塩・こしょう 粉末がらスープ | 609 | 29.0 | 15.7 | 3.6 | |
| 27 (水) | ごはん  | ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそしる | ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ | きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ | ごはん・さとう じゃがいも・あぶら | しょうゆ・酒 ソース かつおぶし | 560 | 26.6 | 13.5 | 2.1 | |
| 28 (木) | ごはん  | ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうやさいスープ あじつきのり | 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・にんじん ほうれんそう・にんにく・ピーマン ほししいたけ・たまねぎ・たけのこ | ごはん・かたくりこ あぶら・さとう はるさめ | しょうゆ・酒 トマトケチャップ りんご酢・中華ストック | 578 | 24.0 | 15.8 | 2.8 | |
| 29 (金) | ごはん  | ぎゅうにゅう やきとりどんのぐ もやしのカレーあえ いもだんごじる | ぎゅうにゅう・とりにく たまご・いとこまぼこ | もやし・きゅうり・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ きぬさや | ごはん・あぶら さとう・いもだんご | しょうゆ・酒 塩・酢・カレー粉 かつおぶし | 640 | 26.8 | 19.4 | 2.7 | |
| 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。