

7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				備考欄	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 (水)		ぎゅうにゅう みそかんぶら しょうゆラーメンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・やきぶた とりにく・なると みそ	ほうれんそう・にんじん ねぎ・コーン れいとうみかん	ちゅうかめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま油	しょうゆ・塩・酒 冷凍豚骨 中華スープ	646	26.1	16.0	2.7		ND
2 (木)		ごはん ぎゅうにゅう ウインナーベーコンまき ごもくにまめ みそしる	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・とりにく ウインナーベーコンまき・みそ	にんじん・ごぼう・もやし だいこん・キャベツ	ごはん・じゃがいも こんにやく・さとう あぶら	酒・みりん しょうゆ かつおぶし	637	24.7	22.6	2.5		
3 (金)		ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき すきこんぶのこうみあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・こんぶ さかな(さけ)・みそ	ミックスベジタブル・もやし ねぎ・しょうが・かぼちゃ たまねぎ・さやいんげん	ごはん・さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうゆ・こしょう 塩・ラー油・酢 かつおぶし	614	26.6	19.6	3.2		
6 (月)		ごはん ぎゅうにゅう いんげんのりあえ てまきずしのぐ(ツナマヨ・たまごやき・のり) たなばたそうめん くだもの	ぎゅうにゅう・ツナ たまごやき・とりにく・のり なると	きゅうり・さやいんげん キャベツ・にんじん たまねぎ・オクラ・くだもの	ごはん・マヨネーズ さとう・みはるそうめん ふ	しょうゆ・塩 こしょう かつおぶし	610	23.9	20.2	2.8		
7 (火)		あけパン ぎゅうにゅう にんじんしりしり クリームコーンのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・ツナ たまご・とりにく	クリームコーン・たまねぎ にんじん・パセリ	コッペパン・あぶら さとう・マカロニ りんごゼリー	しょうゆ・塩 こしょう 粉末がらスープ	643	22.9	21.0	2.7	5年生の リクエストメニュー	
8 (水)		ごはん ぎゅうにゅう・パオズ チンジャオロースー うずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう・パオズ ぶたにく・とうふ うずらのたまご	しょうが・ピーマン・たけのこ しょうが・ねぎ・にんにく・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	ごはん・あぶら かたくりこ・ごまあぶら	しょうゆ・塩・酒 オイスターソース 中華ストック・こしょう	557	21.9	15.5	1.9		ND
9 (木)		ごはん ぎゅうにゅう ちくわさんしよくあげ ひじきサラダ・みそしる	ぎゅうにゅう・ちくわ ひじき・あおのり とうふ・みそ	にんじん・ほうれんそう コーン	ごはん・じゃがいも ごまあぶら・あぶら こむぎこ・さとう	しょうゆ・酢 カレー粉・酒 かつおぶし	617	22.4	16.8	2.6		
10 (金)		ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー カリフラワーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく レンズまめ・ハム ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく・トマト マッシュルーム・ブロッコリー・カリフラワー	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	カレールー 塩・酢 こしょう	715	25.9	20.7	2.9		
13 (月)		ごはん ぎゅうにゅう あじつきのり ミートボール3こ なすいり つるむらさきのみそしる	ぎゅうにゅう・あじつきのり ミートボール・みそ あぶらあげ	なす・ピーマン・たまねぎ にんじん つるむらさき	ごはん・さとう あぶら・かたくりこ じゃがいも	しょうゆ・みりん 酒 かつおぶし	602	21.7	17.6	2.4		
14 (火)		ごはん ぎゅうにゅう ピーマンハンバーグ さやいんげんのソテー キャベツスープ バニラムース	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく たまご・とりにく	さやいんげん・にんじん ピーマン・たまねぎ キャベツ・パセリ	ごはん・あぶら ばんこ バニラムース	トマトケチャップ・ソース 塩・こしょう コンソメ・赤ワイン	669	25.8	21.9	2.1	パースデー きゅうしよく	
15 (水)		ソフトめん ぎゅうにゅう じゃじゃめんのぐ かきたまじる ミニトマト3こ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたひきにく とうふ・もずく・とりにく	にんにく・しょうが・ねぎ・ミニトマト にんじん・チンゲンサイ・きゅうり たけのこ・ほししいたけ・えのきたけ	ソフトめん・ごまあぶら かたくりこ・さとう こむぎこ	酒・しょうゆ・塩 みりん・テンメンジャン トウバンジャン・中華ストック	600	26.5	14.7	4.4		ND
16 (木)		ごはん ぎゅうにゅう サケのホイルやき ほうれんそうとたまごのあえもの やさいスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) たまご・チーズ ベーコン	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム ほうれんそう・コーン・キャベツ れいとうパイン	ごはん・バター あぶら・さとう	しょうゆ・塩 白ワイン コンソメ	554	25.9	15.5	2.6	御木沢小4年の リクエストメニュー	
17 (金)		◆◆ おべんとうの日 ◆◆										