

6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 (弁当の日 等)	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)		
3 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ふろふきだいこん だいこんサラダ みそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう・さかな(ぶり) ハム・みそ ふりかけ	だいこん・キャベツ・にんじん	むぎごはん・さとう あぶら・じゃがいも	678	28.1	19.8	3.3	※3年生の 教科書から のメニュー	ND
4 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう みかんジャム かみかみサラダ マカロニのミートソースに オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく するめ・だいず ひよこめ	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ にんじん・グリーンピース・トマトビュレ キャベツ・きゅうり・コン・ごぼう・オレンジ	コッペパン・マカロニ あぶら・こむぎこ・バター アーモンド・みかんジャム	731	29.5	19.3	2.7		
5 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ はるまき キャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう・やきぶた とり・く・くらげ・はるまき なると	ほうれんそう・にんじん・ねぎ コーン・もやし・キャベツ きゅうり	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう・ごま・あぶら	662	27.1	21.9	3.1		
6 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごやき くきわかめのサラダ じゃがいものにつけ	ぎゅうにゅう たまごやき・とり・く くきわかめ・かまぼこ	もやし・にんじん たけのこ・きぬさや ほししいたけ	むぎごはん・あぶら さとう・はるまき・ごまあぶら じゃがいも	642	22.1	15.9	2.1		ND
7 (金)	ひじきごはん ぎゅうにゅう ほいごーろーいため なめこじる	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく あぶらあげ・ぶたにく みそ・ひじき	にんじん・ごぼう・えだまめ・なめこ しょうが・ほししいたけ・ピーマン キャベツ・ほうれんそう・だいこん	むぎごはん・あぶら さとう・ごまあぶら	594	24.4	16.9	3.2		
10 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう あじフライ わふうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・あじフライ・みそ ちくわ・ハム・とうふ わかめ	キャベツ・だいこん・れんこん きゅうり・ねぎ	むぎごはん・あぶら さとう	656	29.5	18.5	4.0	5・6年 宿泊学習	ND
11 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう かいそうサラダ あおなのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ソフトサラム えび・チーズ・とり・く ミックスかいそう・ヨーグルト	ピーマン・トマトビュレ・たまねぎ キャベツ・あかピーマン・こまつな にんじん	しょうパン・あぶら・さとう ごまあぶら	610	25.1	16.0	3.4	沢小6年の リクエスト メニュー	
12 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう にしよそぼろ かぶのしょうゆづけ みそしる	ぎゅうにゅう・ツナ たまご・あぶらあげ みそ	かぶ・キャベツ だいこん・にんじん	むぎごはん・あぶら ごま・さとう	701	28.4	24.7	2.8		
13 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン アーモンドいりやさいサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう・とり・く チーズ・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム えだまめ・キャベツ・コーン にんじん・パセリ	こくとうパン・アーモンド マカロニ・こむぎこ バター・パンこ・あぶら	701	26.4	23.5	3.4		ND
14 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス チーズサラダ こざかな	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・こざかな	たまねぎ・にんじん・えだまめ にんにく・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・じゃがいも あぶら・さとう	666	24.9	20.3	2.7		
17 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに たまごんにやくのもの2こ ブロッコリーのおかかマヨあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう・だいず かつおぶし・とり・く・あぶらあげ ふりかけ・さつまあげ	ブロッコリー・キャベツ・コーン だいこん・にんじん ごぼう・じゃがいも	むぎごはん・あぶら さとう・たまごんにやく マヨネーズ・じゃがいも	714	23.2	22.4	2.0		ND
18 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう こんにやくサラダ キャベツのクリームに アーモンドクリーム くだもの	ぎゅうにゅう・とり・く ハム・わかめ	キャベツ・にら・マッシュルーム ほうれんそう・にんじん くだもの	コッペパン・こんにやく さとう・あぶら・バター じゃがいも・こむぎこ・アーモンドクリーム	627	23.1	16.6	2.8		
19 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう みそかんぶら きゅうりのごうみあえ さんさいうどんのしる	ぎゅうにゅう・ハム かまぼこ・あぶらあげ みそ	きゅうり・ほうれんそう・にんじん ねぎ・なめこ・しめじ・わらび	ソフトめん・じゃがいも さとう・あぶら	615	23.7	16.8	5.3		
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ もやしのラーゆあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・うずらのたまご とうふ・もずく・とり・く	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほししいたけ・たけのこ・ピーマン もやし・ほうれんそう・ねぎ・こまつな	むぎごはん・さとう かたくりこ・ごまあぶら	571	25.2	15.4	2.8		ND
21 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき/さわらのさんみやき ごぼうサラダ/あおなのりあえ すましじる するめ/かむこんぶ	ぎゅうにゅう・とり・く・みそ ハム・とうふ・かまぼこ さかな(さわら)・のり	ゆかり・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ・ねぎ・もやし・しょうが ほうれんそう・えのきたけ	むぎごはん・あぶら さとう・かたくりこ マヨネーズ・ごま	628	29.1	20.2	3.5	セレクト きゅうしよく	
24 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう まめみそ なまあげのにくみそに あさづけ	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたひきにく・みそ だいず	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・きゅうり	むぎごはん・じゃがいも あぶら・さとう	670	27.5	20.2	1.9		ND
25 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム さかなのマヨネーズやき あおなのソテー やさいのスープに	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン さかな(ホキ)	にんじん・コーン・グリーンピース ほうれんそう・そらめ・ごぼう かぶ・たまねぎ・キャベツ	コッペパン・マヨネーズ ブルーベリージャム あぶら・バター	607	29.9	22.4	2.4		
26 (水)	ドライカレー ぎゅうにゅう わふうブロッコリーサラダ とうふスープ さくらんぼ3こ	ぎゅうにゅう・ツナ とうふ・ベーコン ぶたひきにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・さくらんぼ マッシュルーム・グリーンピース・しょうが ブロッコリー・キャベツ・コーン・ほうれんそう	むぎごはん・バター こむぎこ・あぶら さとう	666	27.2	17.0	3.3	パースデー きゅうしよく	ND
27 (木)	ドッグパン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン ひじきスパゲティ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたひきにく・とり・く	えのきたけ・たまねぎ・にんにく しょうが・あかピーマン・コーン パセリ	ドッグパン・オリーブゆ スパゲティ はちみつマーガリン	618	22.9	16.2	2.9		
28 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう パオズ1こ 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 ねぎ・にんにく・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	むぎごはん・かたくりこ あぶら・かたくりこ	579	22.4	15.6	1.9		
※6/3(月)は小学校3年国語教科書「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。					給与栄養目標量	660	13~28	18~22	3未満	

※6/3(月)は小学校3年国語教科書「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。

* 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、ごりようしょう下さい。