

9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	献立和名 (単位:kg/Bq)セシウム 124・127
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
2 (月)	まめごはん	ぎゅうにゅう さばのあまからやき いんげんのごまよこし なすのみそしる	ぎゅうにゅう・さば かまぼこ・みそ あぶらあげ・しらすぼし	えだまめ・にんにく・しょうが キャベツ・いんげん・にんじん たまねぎ・なす	むぎごはん・ごま さとう・じゃがいも	662	30.6	19.1	3.1		ND
3 (火)	ドッグパン	ぎゅうにゅう しょうゆやきそば あげごぼうのサラダ あおなとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく えび・とりにく	にんじん・たけのこ・キャベツ にら・ねぎ・ほししいたけ・コーン ごぼう・レモン・たまねぎ・こまつな	ドッグパン・ちゅうかめん あぶら・さとう	586	26.2	14.4	3.0		
4 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう あじつきのり しゅうまい1こ マーボーなす とうふスープ	ぎゅうにゅう・あじつきのり しゅうまい・ぶたひきにく だいず・とうふ・ベーコン・みそ	ねぎ・たけのこ・ほししいたけ ピーマン・なす・にんにく・しょうが ほうれんそう・にんじん・コーン	むぎごはん・あぶら さとう・かたくりこ	638	22.4	19.1	1.7		
5 (木)	しよくパン	ぎゅうにゅう りんごジャム ジャーマンポテト にくだんごスープ ぶどう	ぎゅうにゅう・ベーコン こなチーズ・ひじき とりひきにく	いんげん・パセリ・にんにく ほうれんそう・にんじん・ねぎ キャベツ・ほうれんそう・ぶどう	しよくパン・りんごジャム じゃがいも・バター・はるさめ かたくりこ	645	24.2	16.4	2.3		ND
6 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう やきとりどんのぐ はるさめのごまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・とうふ	いんげん・キャベツ・ピーマン にんじん・ほうれんそう たまねぎ	むぎごはん・あぶら さとう・ごまあぶら・はるさめ かたくりこ・ごま	625	25.9	20.5	2.2		
9 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう スコッチエッグ きつかあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう・わかめ スコッチエッグ・かまぼこ あぶらあげ・みそ	きくの花・ほうれんそう・えのきたけ キャベツ・ほししいたけ ねぎ・にんじん	むぎごはん・さとう かたくりこ・ごま さいとも	598	23.1	14.6	3.6		
10 (火)	ドッグパン	ぎゅうにゅう ウインナーのチリソースに2ほん ポイルキャベツ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう・ウインナー とりにく	たまねぎ・キャベツ・あかピーマン かぼちゃ・パセリ	ドッグパン・あぶら じゃがいも	674	26.3	23.2	3.5		ND
11 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう だいがくいも いんげんのおひたし おかめうどんのしる	ぎゅうにゅう・かまぼこ わかめ・とりにく なると・あぶらあげ	いんげん・ぶなしめじ・しょうが ほうれんそう・にんじん・ねぎ	ソフトめん・きつまいも・あぶら みずあめ・さとう ごま	683	25.2	16.1	5.2		
12 (木)	ちゅうかうまぜごはん	ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう・やきぶた とりにく・ちゅうかくらげ とうふ・もずく	にんじん・たけのこ・ほししいたけ グリーンピース・しょうが・たまねぎ・えのきたけ いんげん・キャベツ・ねぎ・こまつな	むぎごはん・あぶら ごまあぶら・はるさめ・ごま	562	23.0	14.8	3.2		
13 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう キーマカレー コーンサラダ 梨(なし)	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく レンズまめ・ハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・トマト・にんにく・しょうが キャベツ・コーン・なし	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	711	25.0	21.1	2.7		ND
16 (月)	揚げ物	けいろうの日でお休み									
17 (火)	わかめごはん	ぎゅうにゅう とりのてりやき わふうサラダ なめこじる プリン	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・かまぼこ・ハム とうふ・みそ	キャベツ・だいこん・れんこん きゅうり・ねぎ・にんじん なめこ	むぎごはん・さとう あぶら プリン	617	28.3	15.0	3.4	御木沢小4年 リクエストメニュー	
18 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう とりにくのチーズやき あさづけ さつまじる	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・ぶたにく さつまあげ・みそ	ピーマン・たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・だいこん にんじん・ねぎ	むぎごはん・あぶら さつまいも	623	28.0	17.0	2.5	5・6年生の おべんとうの日 (沢小・御木沢小)	ND
19 (木)	コッパパン	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム さんまのパンこやき あおなのソテー さいともスープ	ぎゅうにゅう・さんま ベーコン・とりにく	パセリ・にんにく・ほうれんそう コーン・ねぎ・ぶなしめじ えのきたけ	コッパパン・ブルーベリージャム パンこ・バター・オリーブゆ さいとも	627	28.5	24.8	2.8		
20 (金)	きりこぶごはん	ぎゅうにゅう あつやきたまご りっちゃんのげんきサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・こんぶ・わかめ とりひきにく・あつやきたまご ハム・かつおぶし・みそ	しょうが・きりぼしだいこん にんじん・キャベツ・ねぎ	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう	667	26.0	20.3	3.5	※1年生の 教科書から のメニュー	
23 (月)	しゅうぶん	しゅうぶんの日でお休み									ND
24 (火)	かおりごはん	ぎゅうにゅう てまきずしのぐ(たまごやき・ツナマヨ・のり) ごまみそあえ すましじる セリー	ぎゅうにゅう・ツナ・たまごやき のり・みそ・とうふ みそ	コーン・たまねぎ・きゅうり キャベツ・ほうれんそう・にんじん こまつな・ねぎ・しょうが	むぎごはん・マヨネーズ さとう・ごま・かたくりこ ぶどうゼリー	677	21.9	21.9	2.7	パースデー きゅうしよく	
25 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう ミートソース イタリアンスープ やきいも	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく だいず・チーズ・たまご ベーコン	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく セロリ・マッシュルーム・パセリ トマト	ソフトめん・オリーブゆ パンこ・さつまいも	718	28.2	16.9	4.7		
26 (木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう さいともあげに おひたし ごもくみそしる かき	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし・なまあげ みそ	しょうが・いんげん・キャベツ にんじん・ごぼう・ねぎ・かき	むぎごはん・かたくりこ あぶら・さとう	645	21.3	17.3	2.4		ND
27 (金)	おべんとう	おべんとうの日									
30 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう ほうろくやき ゆかりづけ すいとんじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし・とりにく あぶらあげ・みそ	ねぎ・キャベツ・ゆかり ごぼう・にんじん	むぎごはん・マヨネーズ さとう・こむぎこ じゃがいも	662	23.3	20.8	2.6		
※9/20(金)は小学校1年国語教科書「サラダでげんき」にちなんで献立です。						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。