

# 7月のこんだてよていひょう



平成26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	検査結果 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	えんぶん (g)		
1 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう はちみつマーガリン わふうブロッコリーサラダ ミートボールシチュー くだもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく・たまご ツナ	にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト・コーン・オレンジ マッシュルーム・キャベツ・ブロッコリー	コッペパン・あぶら はちみつマーガリン・パンこ かたくりこ・じゃがいも	632	24.7	20.1	2.2	5・6年 宿泊学習	ND
2 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう みそかんぶら だいこんキムチ チャンポンめんスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・はんぺん・えび みそ	だいこん・にんじん・キャベツ もやし・たけのこ・きくらげ ほししいたけ・しょうが・にんにく	ちゅうかめん・じゃがいも あぶら・さとう	604	26.0	14.6	3.9	5・6年 宿泊学習	
3 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう・きわかもめ・さつまあげ さかな(メルルーサ)・みそ かつおぶし・とうふ・わかめ	ミックスベジタブル・いんげん にんじん	むぎごはん・マヨネーズ さとう・あぶら	661	30.5	23.4	4.0	5・6年 宿泊学習	ND
4 (金)	ゆかりごはん 	ぎゅうにゅう もやしのカレーあえ 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 デザート	ぎゅうにゅう・ツナ たまごやき・ささかまぼこ なると・のり	きゅうり・もやし・にんじん たまねぎ・おくら	むぎごはん・マヨネーズ さとう・みはるそうめん ふ・チョコムース	701	24.0	24.2	3.2		
7 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう あげだしとうふのにくみそかけ きゅうりのごうみあえ みつばのすましじる	ぎゅうにゅう・とうふ とりひきにく・だいず みそ・ハム	ほししいたけ・しょうが きゅうり・えのきたけ みつば・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	652	23.8	20.2	2.0		ND
8 (火)	ピザトースト 	ぎゅうにゅう アーモンドいりやさいサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう・えび チーズ・ハム・たまご ソフトサラム	レタス・コーン・にんじん キャベツ・トマト・ピーマン たまねぎ	コッペパン・あぶら アーモンド	629	26.2	21.4	4.0		
9 (水)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう おやこどんのぐ キャベツのごまあえ じゃがバターコーンみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・みそ	たまねぎ・こまつな・ねぎ ほししいたけ・キャベツ いんげん・にんじん・コーン	むぎごはん・あぶら じゃがいも・バター ごま	645	28.0	17.3	2.8		御本沢小4年の リクエスト メニュー
10 (木)	わかめごはん 	ぎゅうにゅう とりささみいそペフライ ツナサラダ けんちんじる プリン	ぎゅうにゅう・ツナ・わかめ とりささみいそペフライ ぶたにく・みそ・とうふ	にんじん・キャベツ・きゅうり だいこん・ねぎ・ごぼう	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも こんにやく・プリン	688	24.5	21.2	3.7		
11 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう あじつきのり やきざかな なすいり つるむらさきのみそしる	ぎゅうにゅう・みそ さかな(さけ)・あぶらあげ あじつきのり	なす・ピーマン・たまねぎ にんじん・つるむらさき	むぎごはん・あぶら じゃがいも	604	28.0	16.1	3.4		ND
14 (月)	ナン 	ぎゅうにゅう チキンカレー まめサラダ ミニトマト2こ	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり・れんこん あかピーマン・ミニトマト	ナン・あぶら ドレッシング・じゃがいも	592	25.5	21.6	3.2		
15 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう りんごジャム オムレツ なつやさいのトマトにこみ もずくスープ	ぎゅうにゅう・オムレツ とうふ・とりにく もずく	たまねぎ・ピーマン・なす・セロリ ズッキーニ・きピーマン・トマト ねぎ・オクラ・えのきたけ・にんじん	コッペパン りんごジャム オリーブゆ	586	24.6	15.9	3.4		ND
16 (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 ミニケーキ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたひきにく たまご・クリームチーズ	にんにく・しょうが・ねぎ・にら にんじん・たまねぎ・たけのこ・えのきたけ ほうれんそう・ほししいたけ	ソフトめん・あぶら・ごま かたくりこ・さとう こむぎこ	730	28.8	20.1	6.0	パースデー きゅうしよく	
17 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さばのソースに きりぼしだいごんのあえもの ごんさいのみそしる	ぎゅうにゅう・ハム さかな(さば)・みそ	しょうが・にんじん・キャベツ きりぼしだいごん・だいごん ごぼう	むぎごはん・あぶら ごま・じゃがいも さとう	629	26.9	19.2	2.9		ND
18 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう・とりのからあげ2こ かいそうサラダ みそしる れいとうパイン ミルメーク	ぎゅうにゅう・とりにく ミックスかいそう・ツナ あぶらあげ	しょうが・きゅうり・キャベツ だいごん・にんじん・ねぎ れいとうパイン	むぎごはん・あぶら さとう・かたくりこ ミルメーク	689	24.2	22.0	3.7	沢小5年の リクエスト メニュー	
7月 22 (火) ～ 8月 22 (金)											
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。