

1月のこんだてよていひょう



平成27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き とどのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	そのた (ちようみりょう)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・ 137
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	えんぶん (g)		
8 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう まつかぜやきふうハンバーグ こうはくサラダ そうに	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご・みそ かつおぶし・なると	たまねぎ・ねぎ・しょうが・だいこん にんじん・キャベツ ほうれんそう・ごぼう	むぎごはん・あぶら さとう・パンこ・かたくりこ しらたまもち・ごま	しょうゆ・みりん 塩・かつおぶし	617	23.6	14.5	3.1		ND
9 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう たまごやき にしめ みそしる みかん	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・あぶらあげ・みそ たまごやき	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・れんこん きぬさや・ねぎ・もやし みかん	ごはん・さとう あぶら・こんにやく	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし	695	28.5	20.6	2.8		
12 (月)		●○ せいじんの日 ○●										
13 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう やきざかな(さけ)・おひたし すきやきふうに	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) こなとうふ・ぶたにく やきとうふ・うずらのたまご	ほうれんそう・はくさい・たまねぎ にんじん・ねぎ・えのきたけ しゅんぎく・しょうが	ごはん・さとう・あぶら いとこんにやく	しょうゆ・酒 和風だしの素	617	19.8	17.1	2.4		ND
14 (水)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう タンメンスープ あげぎょうざ セロリいりちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうざ・ちゅうかくらげ	にんじん・キャベツ・ねぎ・にら にんにく・もやし・しょうが セロリ	ちゅうかめん・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう はるさめ	酢・冷凍豚骨 中華スープの素 しょうゆ・こしょう・ラー油	654	15.4	20.8	1.8		
15 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう 県産とりにくのやきとりどんのぐ キャベツのしおこぶあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう・県産とりにく たまご・こんぶ ぶたにく・みそ・あぶらあげ	いんげん・キャベツ・かぶ ごぼう・にんじん・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも・こむぎこ かたくりこ	しょうゆ・みりん 塩・酒 かつおぶし	720	20.0	22.7	2.5		
16 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう ポークカレー うめドレッシングサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ブロッコリー ぼんかん	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	カレールー・マトケチャップ しょうゆ・ソース ねりうめ	634	10.0	15.5	2.4		ND
19 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのハーブからあげ のりあえ ジャガバタコンみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく のり・みそ	レモン・パセリ・にんにく しょうが・ほうれんそう・もやし キャベツ・コーン・たまねぎ	ごはん・かたくりこ じゃがいも・あぶら・さとう バター	酒・塩 しょうゆ かつおぶし	663	24.8	20.7	2.2		
20 (火)	フレンチトースト	ぎゅうにゅう じゃがいものカレーいため とうふスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・ベーコン たまご	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・コーン	しよパン・あぶら・さとう じゃがいも りんごジャム	カレー粉・塩 しょうゆ・コンソメ	582	25.4	17.8	2.6		
21 (水)	ごもくとりめし	ぎゅうにゅう しゅうまい わふうサラダ みそしる デザート	ぎゅうにゅう・とりにく しゅうまい・あぶらあげ ちくわ・ハム・わかめ・みそ	にんじん・ごぼう・グリーンピース コーン・キャベツ・だいこん れんこん・ねぎ・にんじん	ごはん・あぶら・さとう デザート	しょうゆ・みりん ドレッシング かつおぶし・酢	648	24.1	18.8	3.5	パースデー きゅうしよく	ND
22 (木)	ソフトめん	ぎゅうにゅう ひじきツナマヨサラダ きつねうどんのしる やきいも	ぎゅうにゅう・ひじき ツナ・ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう・にんじん えだまめ・キャベツ・コーン ねぎ	ソフトめん・卵不使用マヨネーズ さとう やきいも	しょうゆ・塩・みりん 酒・かつおぶし 和風だしの素	748	26.2	24.7	4.0	沢小4年生の おべんとうの日	
23 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう さばのみそに うのはないりに みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく さばのみそに・みそ おから・さつまあげ	ごぼう・にんじん・ねぎ ほししいたけ・こまつな	ごはん・あぶら さといも・さとう	しょうゆ・みりん 和風だしの素 かつおぶし	689	25.2	21.2	2.7		
26 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう ほうろくやき あおなごまあえ ざくざくに	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし・かまぼこ	ねぎ・ほうれんそう・しゅんぎく ごぼう・だいこん・にんじん ほししいたけ・いんげん	ごはん・卵不使用マヨネーズ さとう・さといも こんにやく・ごま	しょうゆ・しお かつおぶし・みりん 酒	647	21.2	18.1	2.7	学校給食 記念日	ND
27 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう いちごジャム コールスローサラダ カレーシチュー	ぎゅうにゅう・ぶたにく	はくさい・にんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく マッシュルーム	コッペパン・こむぎこ 卵不使用マヨネーズ・あぶら いちごジャム・バター	塩・こしょう・酢 カレールー・カレー粉 スープレック	665	23.0	19.0	2.5		
28 (水)		◆◇きゅうしよくコンクールゆうしゅうこんだての日◆◇										
29 (木)	ドッグパン	ぎゅうにゅう フルーツクリームあえ ミートボール ポトフ	ぎゅうにゅう・とりにく ミートボール うずらのたまご	パイン・なつみかん・もも バナナ・かぶ・たまねぎ・にんじん キャベツ	ドッグパン・さとう なまクリーム・じゃがいも	しょうゆ・塩・こしょう トマトケチャップ・コンソメ ドミグラスソース	735	26.5	20.9	3.6		ND
30 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう さばのしょうがに だいこんのゆずづけ だいずのいそに	ぎゅうにゅう・さばのしょうがに だいず・さつまあげ・ひじき あぶらあげ	にんじん・ごぼう・だいこん ゆず	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	しょうゆ・酢 和風だしの素 酒	689	28.3	19.1	2.0		
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。