

6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 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ じゃがいものせんぎりサラダ なまあげのにくみそに	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく なまあげ・みそ・ハム かつおぶし・ひじき・だいず	にんじん・ピーマン・たまねぎ きぬさや	ごはん・あぶら さとう・ごま じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん 和風だしの素 梅びしお・りんご酢	607	22.5	16.0	2.3		ND
2 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ こんぶのにも みそしる	ぎゅうにゅう・とりひきにく たまご・ぶたにく・こんぶ・わかめ さつまあげ・あぶらあげ・みそ	しょうが・さやいんげん・にんじん ごぼう・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにやく・さとう じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん 和風だしの素 かつおぶし・塩	610	27.8	18.0	3.0		
3 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう ミートソース ソーセイキャベツスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく ソーセイ・こなチーズ	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・キャベツ・きぬさや・オレンジ	ソフトめん・あぶら こむぎこ	しょうゆ・塩・コンソメ トマトピューレ・ソース トマトケチャップ・こしょう	615	26.5	17.7	4.4		
4 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう むしどりみそだれかけ かみかみサラダ みそしる りんごヨーグルト/みかんゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく みそ・すめめ りんごヨーグルト	キャベツ・きゅうり・コーン ごぼう・もやし・にんじん しょうが	ごはん・さとう・アーモンド マヨネーズ みかんゼリー	酒・塩・酢・みりん かつおぶし	635	28.6	21.2	2.1	ミニセレクト きゅうしょく	ND
5 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにも みそしる なつとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・みそ なつとう	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・えのきたけ・にんにく しょうが・さやいんげん	ごはん・さとう・あぶら いとこんにやく ごまあぶら	しょうゆ・酒 みりん かつおぶし	581	24.6	17.7	1.7		
8 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう だいこんキムチ しおにくじゃが みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん だいこん	ごはん・あぶら さとう・じゃがいも いとこんにやく	しょうゆ・みりん 酒・和風だしの素 かつおぶし・キムチの素	543	20.5	12.9	2.5		
9 (火)	ピザトースト	ぎゅうにゅう こんにやくサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう・ソフトサラミ チーズ・ハム・わかめ とりにく・むきえび	ピーマン・たまねぎ・にんじん キャベツ・にら・ほししいたけ もやし・ねぎ・ほうれんそう	しよくパン・あぶら さとう・はるさめ	しょうゆ・塩・酢 トマトケチャップ・こしょう ピザソース・中華ストック	601	25.8	16.4	3.6		ND
10 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう やきざかな あげごぼうのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく さかな(さけ)・みそ あぶらあげ・だいず	ごぼう・にんじん・キャベツ きぬさや	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	しょうゆ・酢 こしょう かつおぶし	583	27.7	15.6	3.1		
11 (木)	まめごはん	ぎゅうにゅう ジャーマンオムレツ あおなのソテー もやしスープ	ぎゅうにゅう・しらすぼし たまご・チーズ とりにく	えだまめ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・コーン・もやし ほししいたけ・にら	ごはん・じゃがいも あぶら・バター	しょうゆ・酒 塩・こしょう 中華ストック	565	26.2	19.6	2.7		
12 (金)	わかめごはん	ぎゅうにゅう とりのからあげ ピーナツあえ こもくみそしる くだもの	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・あぶらあげ みそ	しょうが・キャベツ ほうれんそう・ほししいたけ ねぎ・にんじん・さくらんぼ	ごはん・かたくりこ あぶら・ピーナツ・さとう さといも	しょうゆ・酒 塩 かつおぶし	668	23.8	20.9	3.2	御木沢小5年の リクエストメニュー	ND
15 (月)	キムタクごはん	ぎゅうにゅう さばのみそに かいそうサラダ なめこじる プリン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ミックスかいそう・さばのみそに ツナ・とうふ・みそ	はくさいキムチ・つぼづけ キャベツ・あかピーマン・ねぎ だいこん・なめこ	ごはん・ごまあぶら さとう・プリン	しょうゆ・酢 かつおぶし	691	29.1	25.2	4.7	6年生の リクエストメニュー	
16 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう あじフライ くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう・あじフライ くきわかめ・さつまあげ かつおぶし・みそ	さやいんげん・にんじん キャベツ・きぬさや	ごはん・あぶら こんにやく・さとう まめふ	ソース・しょうゆ みりん・豆板醤 かつおぶし	611	25.8	17.2	3.3		
17 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう いなりきんちゃく うちまめのサラダ こもくうどんのしる	ぎゅうにゅう・いなりきんちゃく うちまめ・とりにく あぶらあげ・かまぼこ	キャベツ・きゅうり・にんじん あかピーマン・れんこん ほししいたけ・ねぎ	ソフトめん・ごまあぶら さとう	酒・しょうゆ みりん・酢・塩 かつおぶし	622	29.0	17.1	4.7		ND
18 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう えびしんじょ ちゅうかサラダ とうふだんごスープ あじつきのり	ぎゅうにゅう・えびしんじょ ハム・ちゅうかクラゲ・たまご とうふ・とりひきにく・あじつきのり	たまねぎ・キャベツ・たけのこ にんじん・もやし・にら ほししいたけ	ごはん・ごまあぶら さとう・ごま かたくりこ	ラー油・しょうゆ 酢 中華ストック	590	26.0	17.3	2.0		
19 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう シーフードカレー ポパイサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう・えび・いか ほたて・さかな(たら) ハム	にんじん・たまねぎ・れいとうパイン グリーンピース・キャベツ ほうれんそう・コーン・にんにく	ごはん・じゃがいも ごま・あぶら	カレールー・ソース トマトケチャップ・しょうゆ 白ワイン・酢	658	21.6	16.9	2.7		
22 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう かつおしょうがに こおりどうふのごもくいため みそしる	ぎゅうにゅう・こおりどうふ かつおしょうがに・ぶたにく たまご・わかめ・みそ	にんじん・キャベツ・たまねぎ きぬさや	ごはん・あぶら さとう	しょうゆ・みりん 塩・和風だしの素 かつおぶし	554	27.1	13.5	2.9		ND
23 (火)	ドッグパン	ぎゅうにゅう ウィナーのワインに フレンチサラダ ホワイトシチュー くだもの	ぎゅうにゅう・ウィナー とりにく	きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ えだまめ・マッシュルーム アンデスメロン	ドッグパン・あぶら・バター さとう・こむぎこ じゃがいも	塩・こしょう 酢・ソース・赤ワイン しょうゆ・コンソメ	672	27.2	21.1	3.5	パースデー きゅうしょく	
24 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう いりどうふ みそサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう・とうふ とりひきにく・たまご いか・わかめ・みそ・のり佃煮	にんじん・たまねぎ・きぬさや キャベツ・もやし	ごはん・さとう あぶら	しょうゆ・酒 酢・塩 和風だしの素	646	26.2	19.5	2.3	5・6年 宿泊学習	
25 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう あげだしどうふのにくみそかけ きゅうりのこうみあえ すましじる	ぎゅうにゅう・とうふ とりひきにく・だいず・ハム みそ	ほししいたけ・きゅうり えのきたけ・みつば にんじん	ごはん・さとう かたくりこ・あぶら ごまあぶら	しょうゆ・酒 みりん・酢・塩 かつおぶし	591	22.7	20.0	2.0	5・6年 宿泊学習	ND
26 (金)		◆◆ おべんとうの日 ◆◆									5・6年 宿泊学習 1～4年遠足	
29 (月)	ひじきごはん	ぎゅうにゅう めだまやき かぶのしょうゆづけ みそしる	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたひきにく・めだまやき みそ	にんじん・ごぼう・しょうが ほししいたけ・グリーンピース かぶ・キャベツ・たまねぎ	ごはん・さとう じゃがいも・あぶら	しょうゆ・みりん 塩 かつおぶし	565	24.3	17.0	2.8		
30 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう ふりかけ さかなのムニエル キャベツソテー きりぼしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう・ハム さかな(さけ) ふりかけ	キャベツ・ピーマン きりぼしだいこん・にんじん パセリ・にんにく	ごはん・あぶら こむぎこ・バター オリーブゆ	塩・こしょう 粉末がらスープ	565	25.1	17.8	2.2		ND
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。