

9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 (火)	ごはん 	ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき きゅうりのうめあえ すましじる あじつきのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・ハム・とうふ あじつきのり	ねぎ・しょうが・きゅうり にんじん・ほうれんそう えのきたけ	ごはん・ごま・さとう ごまあぶら かたくりこ	酒・酢・しょうゆ 塩・うめびしお かつおぶし	632	26.1	23.9	2.4		ND
2 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに もやしのラーゆあえ タンメンスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご	もやし・ほうれんそう・にんにく しょうが・きくらげ・にんじん キャベツ・ねぎ・にら	ちゅうかめん・さとう ごまあぶら・あぶら	しょうゆ・塩・酒・こしょう 冷凍豚骨・ラー油 中華スープ・和風だしの素	595	28.1	18.4	2.6		
3 (木)	まめごはん 	ぎゅうにゅう グルメンチ かいそうサラダ キャベツスープ チョコムース	ぎゅうにゅう・しらすぼし グルメンチ・ミックスかいそう とりにく	えだまめ・キャベツ あかピーマン・パセリ にんじん・たまねぎ	ごはん・ごまあぶら あぶら・さとう チョコムース	酒・酢 しょうゆ・塩 コンソメ	621	23.8	21.9	2.7	4年生の リクエストメニュー	
4 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう まめみそ じゃがいものそぼろに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう・だいず とりひきにく・みそ たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ にら・ねぎ	ごはん・さとう かたくりこ・じゃがいも あぶら	しょうゆ・みりん 酒・和風だしの素 かつおぶし	629	26.2	16.9	1.9		
7 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな きりぼしだいこんのいために みそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく さかな(ししゃも)・わかめ みそ・ふりかけ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・グリーンピース たまねぎ	ごはん・ごま・あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし	591	28.0	16.2	2.9		
8 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ かぼちゃのサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく だいず・チーズ とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・かぼちゃ・にら きゅうり・もやし・干しいたけ	しよくパン・あぶら・さとう マヨネーズ こむぎこ	しょうゆ・塩・トマトケチャップ こしょう・ソース 中華ストック	612	26.7	17.8	3.3		
9 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう ぎょうざ マーボーなす とうふスープ	ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたひきにく・だいず とうふ・ベーコン	なす・ねぎ・たけのこ・にんにく ほししいたけ・ピーマン・しょうが にんじん・ほうれんそう・コーン	ごはん・あぶら かたくりこ	しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース・テンメシジャン 中華ストック・塩	618	24.4	21.2	1.9		
10 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう さばのみそに ピーマンのごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう・さばのみそに とりにく・とうふ みそ	ピーマン・キャベツ・だいこん にんじん・ねぎ・ごぼう	ごはん・じゃがいも ごま・さとう・あぶら こんにやく	しょうゆ かつおぶし	624	22.8	20.5	2.8		
11 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう チキンカレー アーモンドいりやさいサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・キャベツ コーン・ぶどう	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう アーモンド	カレールー 塩・酢・トマトケチャップ こしょう	612	17.8	18.4	2.1		
14 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう かつおてづくりふりかけ とりにくのチーズいため さつまじる	ぎゅうにゅう・かつおぶし とりにく・チーズ ぶたにく・さつまあげ・みそ	ほうれんそう・コーン だいこん・にんじん ねぎ	ごはん・さとう ごま・バター さつまいも	しょうゆ・塩 こしょう・みりん かつおぶし	590	24.4	15.9	2.1		
15 (火)	わかめごはん 	ぎゅうにゅう とりのからあげ うめドレッシングサラダ みそしる くだもの 	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・かつおぶし みそ	ブロッコリー・キャベツ・コーン しょうが・ねぎ にんじん・なし	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう じゃがいも	しょうゆ・酒 うめびしお かつおぶし	647	25.7	19.5	3.2	御木沢小3年の リクエストメニュー	
16 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう えだまめサラダ うずらたまごのてづくりしゅうまい かぼちゃのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく うずらのたまご・ツナ たまご	きりぼしだいこん・にんにく えだまめ・たまねぎ・きゅうり・ねぎ あかピーマン・キャベツ・かぼちゃ	ごはん・ごまあぶら しゅうまいのかわ・あぶら さとう・かたくりこ	酒・しょうゆ・塩 こしょう・酢 中華ストック	619	24.3	19.4	1.9	5・6年生の お弁当の日 ※陸上交歓会	
17 (木)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう あぶらあげのにも とさづけ おかめうどんのしる やきいも	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・かつおぶし かまぼこ・とりにく	キャベツ・しょうが・にんじん ほうれんそう・ねぎ	ソフトめん・ごま さとう れいとうやきいも	しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし	675	25.9	17.4	4.9		
18 (金)	きりこごはん 	ぎゅうにゅう あつやきたまご おひたし みそしる	ぎゅうにゅう・たまごやき こんぶ・とりひきにく・かつおぶし あぶらあげ・とうふ・みそ	ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・キャベツ こまつな	ごはん・あぶら さとう	しょうゆ・酒 かつおぶし	550	24.3	17.8	3.1		
9月 21 (月) ～ 23 (水)	敬老の日・国民の休日・秋分の日 											
24 (木)	きのこごはん 	ぎゅうにゅう キャベツつくね はるさめのごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく キャベツつくね・あぶらあげ わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・キャベツ ピーマン・グリーンピース・えのきたけ ぶなしめじ・エリンギ・しょうが	ごはん・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・はるさめ	しょうゆ・みりん 酒・だしの素 かつおぶし	594	22.6	20.9	3.2		ND
25 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう いそづけ みそしる つきみだんご	ぎゅうにゅう・わかめ さかな(さんま)・みそ あぶらあげ	さやいんげん・かぼちゃ もやし	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう つきみだんご	しょうゆ・酒 みりん・塩 かつおぶし	675	24.6	19.8	2.8		
28 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう のりのつくだに とりにくのパンこやき あおなのソテー なめこじる くだもの	ぎゅうにゅう・とりにく こなチーズ・ベーコン とうふ・みそ・のりのつくだに	パセリ・ほうれんそう コーン・ねぎ・なめこ オレンジ	ごはん・パンこ バター・オリーブ油	塩・こしょう・バジル ガーリックパウダー かつおぶし	585	25.7	18.5	2.5	パースデー きゅうしよく	
29 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう りんごジャム タンドリチキン さつまいもとりんごのにも にくだんごスープ	ぎゅうにゅう・とりにく たまご ヨーグルト	りんご・にんじん はくさい・たけのこ にら・ねぎ	しよくパン・バター りんごジャム・はるさめ さとう・かたくりこ	カレー・トマトケチャップ 塩・しょうゆ コンソメ・ソース	655	27.7	17.6	2.3		
30 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう しょうがやきどんのぐ ピーナツあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ささかまぼこ・みそ あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・グリーンピース しょうが・キャベツ・にんじん ほうれんそう・だいこん	ごはん・あぶら さとう ピーナツ	しょうゆ・みりん 酒 かつおぶし	591	26.5	17.6	2.3		
学校給食摂取基準							640	18～32	18～21	2.5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。