

10月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(沢石小学校)

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:kg/Bq)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 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ あつあげとぶたにくのいためもの みそしる	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・あつあげ みそ・かつおぶし	しょうが・ピーマン・キャベツ にんじん・ほししいたけ・ごぼう だいこん	ごはん・ごま・さとう ごまあぶら	しょうゆ・豆板醤 酒・みりん・和風だしの素 かつおぶし	594	25.8	16.8	2.9		ND	
2 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう かつおしょうがに だいちりおひたし のっぺいじる あじつきのり	ぎゅうにゅう・だいず かつおしょうがに とりにく・あじつきのり	ほうれんそう・キャベツ にんじん・はくさい ほししいたけ	ごはん・さとう さといも・かたくりこ こんにやく	しょうゆ・塩 かつおぶし	577	26.4	9.3	2.6	5年生は 給食がない日 ※森林学習		
5 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ぎょうざ コンソメスープ ぶどう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび うずらのたまご・ベーコン ぎょうざ	ねぎ・チンゲンサイ・にんじん はくさい・たけのこ・たまねぎ・きぬさや ほししいたけ・しょうが・コーン・ぶどう	ごはん・あぶら さとう・かたくりこ じゃがいも	しょうゆ・塩 中華ストック 酒	715	27.0	20.9	3.0	御木沢小2年の リクエストメニュー		
6 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう メイプルマーガリン やさしいコロッケ シーフードサラダ あおなとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・コロッケ いか・たこ・えび・わかめ カニ風味かまぼこ・とりにく	きゅうり・キャベツ コーン・にんじん こまつな・たまねぎ	しよくパン・さとう ごまあぶら メイプルマーガリン	しょうゆ・酢 塩 中華ストック	616	22.2	21.1	3.2			
7 (水)	ごもくとりめし 	ぎゅうにゅう もやしのとんこつふういため なめこじる	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・とうふ みそ・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・グリーンピース もやし・にら・にんにく・しょうが ねぎ・なめこ	ごはん・あぶら さとう・ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ・みりん 粉末がらスープ・和風だしの素 かつおぶし	600	25.7	19.8	2.8			
8 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう いりどり ゆかりあえ しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ しみどうふ・みそ	にんじん・たけのこ・きぬさや ほししいたけ・ごぼう・れんこん キャベツ・きゅうり・ねぎ	ごはん・じゃがいも こんにやく あぶら・さとう	しょうゆ・ゆかり みりん・和風だしの素 かつおぶし	652	25.9	16.5	2.7			
9 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう かみかみサラダ マーボーだいこん ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう・するめ ぶたひきにく・みそ	だいこん・だいこん葉・ねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり コーン・ごぼう	ごはん・はるさめ・アーモンド ごまあぶら・かたくりこ・さとう マヨネーズ・ブルーベリーゼリー	豆板醤・しょうゆ 酒・テンメンジャン 酢・塩	706	22.4	20.0	1.8	※目の 愛護デー		
12 (月)	たいいくの日でお休み												
13 (火)	ごはん 	ぎゅうにゅう てりやきチキン ポテトサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・とうふ・わかめ みそ	たまねぎ・パセリ にんじん・ねぎ	ごはん・さとう じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ・酒 塩・こしょう 酢	645	26.5	20.6	2.4			ND
14 (水)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう だいがくいも ブロッコリーおなかマヨあえ ごもくうどんのしる	ぎゅうにゅう・かつおぶし とりにく・あぶらあげ かまぼこ	ブロッコリー・キャベツ・コーン にんじん・ほうれんそう ほししいたけ・れんこん・ねぎ	ソフトめん・ごま マヨネーズ・さとう さつまいも・あぶら・みずあめ	しょうゆ・塩 みりん・酒・酢 かつおぶし	696	24.8	22.0	3.9			
15 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう くきわかめのつくだに さけのチャンチャンやき みそしる	ぎゅうにゅう・くきわかめ さかな(さけ)・こなチーズ みそ・なまあげ	ほししいたけ・にんじん・コーン ブロッコリー・キャベツ はくさい	ごはん・さとう・ごま バター	しょうゆ みりん・酒 かつおぶし	611	25.7	16.4	3.3			
16 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー みずなのサラダ くだもの 	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく コーン・だいこん・みずな・りんご	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	カレールー 塩・酢・トマトケチャップ こしょう	621	18.6	17.6	2.2	※試食会		
19 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう なつとう にくじゃが みそしる	ぎゅうにゅう・なつとう ぶたにく・わかめ あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・だいこん ねぎ	ごはん・あぶら いとこんにやく じゃがいも・さとう	しょうゆ・塩 みりん・酒・和風だしの素 かつおぶし	690	28.3	19.0	2.6		ND	
20 (火)	ちりめんトースト 	ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ クリームコーンのスープ	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ ぶたにく・わかめ・とりにく	キャベツ・にら・コーン にんじん・たまねぎ パセリ	しよくパン・ごまあぶら ごま・マヨネーズ さとう	しょうゆ・酢 和風だしの素・塩 こしょう・粉末がらスープ	635	28.7	22.1	4.1	※御木沢小 の弁当の日		
21 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう・とりひきにく たまご・さつまあげ とうふ	たまねぎ・しょうが・さやいんげん ごぼう・ほししいたけ・にんじん ほうれんそう・ねぎ	ごはん・あぶら さとう・いとこんにやく かたくりこ	しょうゆ・塩 みりん・酒・こしょう かつおぶし	588	23.6	15.7	2.4			
22 (木)	くりごはん 	ぎゅうにゅう とりのからあげ りっちゃんサラダ コーンスープ くだもの	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし・ハム・こんぶ たまご・とりにく	きゅうり・にんじん・キャベツ・ねぎ ミニトマト・コーン・しょうが みかん	ごはん・あぶら・さとう かたくりこ	しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう がらスープ	689	24.1	22.0	2.0	※3年生 のリクエストメニュー		
23 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう さんまのしおやき きっかサラダ みそしる くだもの 	ぎゅうにゅう・かまぼこ さかな(さんま)・みそ	しょうようぎく・ほうれんそう えのきたけ・キャベツ もやし・にんじん・かき	ごはん・あぶら さとう	しょうゆ・酢 塩 かつおぶし	581	23.1	19.3	2.5			
26 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう まめのからあげ しゅんぎくのごまあえ にこみおでん	ぎゅうにゅう・だいず・あおのり うずらのたまご・ちくわ・はんぺん さつまあげ・こんぶ・がんもどき	もやし・ほうれんそう しゅんぎく・だいこん にんじん	ごはん・かたくりこ あぶら・さとう・ごま じゃがいも	しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし	665	25.5	17.7	2.4		ND	
27 (火)	ごはん 	ぎゅうにゅう いかのあまからに こんにやくサラダ きのこじる デザート	ぎゅうにゅう・いか ハム・わかめ・みそ	にんじん・キャベツ・きゅうり ぶなしめじ・しいたけ・ねぎ えのきたけ	ごはん・あぶら・ごま かたくりこ・さとう ごまあぶら・デザート	しょうゆ・酢 みりん・酒 かつおぶし	763	27.4	17.8	3.7	パースデー きゅうしょく		
28 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう ミートボール かんぴょうナムル しょうゆラーメンスープ	ぎゅうにゅう・ミートボール とりにく・やきぶた・なると	かんぴょう・ほうれんそう ねぎ・にんじん・コーン もやし	ちゅうかめん・かたくりこ ごま・あぶら・さとう ごまあぶら	しょうゆ・酒・酢 がらスープ 中華ストック・塩	592	28.4	15.1	3.1			
29 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな かぼちゃのそぼろに みそしる りんご	ぎゅうにゅう・とりひきにく さかな(さけ)・みそ	かぼちゃ・にんじん・えだまめ ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ しょうが・だいこん・はくさい・りんご	ごはん・かたくりこ あぶら	しょうゆ・みりん かつおぶし	639	28.7	13.5	2.9			
30 (金)	おべんとうの日 										※秋の 元気っ子 活動		
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、ごりようしょう下さい。