

4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き 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		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)			
6 (月)	◆◇ にゅうがくしき・しぎようしき ◇◆											
7 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう レモンハニー コロッケ ツナサラダ あおなとコーンのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・コロッケ ツナ・とりにく ヨーグルト	にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・こまつな	コッペパン・あぶら さとう・レモンハニー	塩・こしょう コンソメ・酢 しょうゆ・ソース	622	22.6	15.2	3.1		
8 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう おやこどんのぐ キャベツのしおこぶあえ ごもくやさしみそしる くだもの	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・しおこんぶ みそ	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・ごぼう・みしょうかん にんじん・だいこん・きたちな	ごはん・さとう・あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん だしの素	583	27.2	15.1	3.0		
9 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう つつみむし はっぽうさい はるさめスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびとやさいのつつみむし いか・うずらのたまご・ベーコン	はくさい・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・ピーマン ほうれんそう・もやし・ねぎ	ごはん・あぶら かたくりこ	しょうゆ 酒・塩・こしょう 粉末がらスープ	632	26.3	18.5	2.9		
10 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな ほいこーろーいため みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) ぶたにく・みそ わかめ	ピーマン・キャベツ・にんじん ねぎ・しょうが・たまねぎ	ごはん・じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ・酒 豆板醤・甜麺醤 かつおぶし	564	27.9	13.9	3.3		
13 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー アーモンドいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン・いちご	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	カレー・トマケチャップ ソース・酢 塩・こしょう	684	20.2	20.4	2.1		
14 (火)	ごはん 	ぎゅうにゅう さばのみそに じゃがいものきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく さばのみそに・とうふ みそ	にんじん・たまねぎ にんにく・きたちな	ごはん・じゃがいも ごまあぶら・さとう	塩・みりん しょうゆ かつおぶし	649	24.8	21.5	3.0		
15 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう はるまき にらとえのきのサラダ しょうゆラーメンスープ	ぎゅうにゅう・はるまき とりにく・やきぶた なると	もやし・キャベツ・にんじん えのきたけ・にら・ほうれんそう ねぎ・コーン	ちゅうかめん・あぶら さとう・ごまあぶら	酒・塩・がらスープ しょうゆ・酢・こしょう 冷凍豚骨	660	26.8	22.0	3.3		
16 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう てづくりふりかけ すきやきふうに だいずいりおひたし	ぎゅうにゅう・かつおぶし ぶたにく・やきどうふ だいず	ねぎ・はくさい・きたちな もやし・ほうれんそう にんじん	ごはん・いとこんにやく あぶら・さとう ごま	しょうゆ・酒 みりん・だしの素	572	26.6	14.8	1.8		
17 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう ウィナーベーコンまき ポテトサラダ みそしる あじつきのり	ぎゅうにゅう・あじつきのり ウィナーベーコンまき ハム・あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	酢・塩・こしょう かつおぶし	673	21.4	29.3	2.6		
20 (月)	●● おべんとうの日●● ～ぎゅうにゅうもありません のみものもつけてきましょう～											
21 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう ミートボール あおなのソテー キャベツのクリームに くだもの	ぎゅうにゅう・ミートボール とりにく	ほうれんそう・コーン・キャベツ えだまめ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・オレンジ	しよくパン・バター こむぎこ・あぶら	トマケチャップ・ソース ドミグラスソース・塩 スープストック・こしょう	677	28.7	20.3	3.6		
22 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう さばのさんみやき おひたし どさんごじる ふりかけ	ぎゅうにゅう・さかな(さば) みそ・かつおぶし ぶたにく・とうふ・ふりかけ	ねぎ・しょうが・きたちな キャベツ・にんじん・はくさい	ごはん・ごま・さとう ごま・じゃがいも バター	酒・しょうゆ かつおぶし	626	29.4	19.1	3.0		
23 (木)	わかめごはん 	ぎゅうにゅう とりのからあげ きりぼしだいこんのあえもの うずらたまごのスープ プリン	ぎゅうにゅう・とりにく わかめごはんのもと ハム・うずらのたまご・とうふ	しょうが・きりぼしだいこん にんじん・キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ	ごはん・かたくりこ あぶら・ごま・さとう ごまあぶら・プリン	塩・こしょう がらスープ しょうゆ・酢	714	25.5	25.5	2.8	パースデー きゅうしよく	
24 (金)	ちゅうかふうまぜごはん 	ぎゅうにゅう とりつくね もやしのラーゆあえ 粟米湯(すーみーたん)	ぎゅうにゅう・とりにく・のり こんぶ・いか・みそ なまあげ	ぶなしめじ・たけのこ にんじん・しょうが・ほうれんそう もやし・かぶ・なのはな	ごはん あぶら・さとう	しょうゆ・みりん・酒 かつおぶし	618	28.4	20.0	3.5		
27 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう パオズ マーボー豆腐 ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう・パオズ ぶたひきにく・とうふ みそ・ハム	にら・たまねぎ・にんじん しょうが・チンゲンサイ もやし・ほししいたけ	ごはん・あぶら かたくりこ・はるさめ ごまあぶら	甜麺醤・酒 しょうゆ・塩 がらスープ	623	27.4	20.1	3.2		
28 (火)	ごはん 	ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ たけのこの土佐煮(とさに) すましじる くだもの	ぎゅうにゅう・さかな(かつお) わかめ・とりにく かつおぶし・みそ	にんじん・ほうれんそう・えのきたけ きぬさや・しょうが	ごはん・かたくりこ あぶら・さとう・ごま	しょうゆ・みりん 酒 かつおぶし	569	27.8	13.8	3.0		
29 (水)	●● しょうわのひ ●●											
30 (木)	ごもくとりめし 	ぎゅうにゅう たまごやき ブロッコリーおかかマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく あつやきたまご・かつおぶし あぶらあげ・みそ・わかめ	ブロッコリー・キャベツ・コーン だいこん・ねぎ・にんじん ごぼう・グリーンピース	ごはん・あぶら さとう・マヨネーズ	しょうゆ・酒 みりん・酢 かつおぶし	633	23.8	25.0	3.1		
							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。