

12月のこんだてよていひょう



平成26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)	
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりのチリソースに チンゲンサイのちゅうかあえ もやしスープ	ぎゅうにゅう・とりにく ハム	たまねぎ・ねぎ・たけのこ ほしいたけ・グリーンピース・チンゲンサイ もやし・にら・にんじん	ごはん・かたくくりこ・あぶら さとう・ごまあぶら	しょうゆ・酒・塩 豆板醤・トマトケチャップ 酢・中華ストック・中濃ソース	642	23.5	19.3	2.8	
2 (火)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ ひきにくだんごスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・ツナ とりにく・たまご	ブロッコリー・キャベツ・コーン にんじん・はくさい・ねぎ	コッペパン・あぶら さとう・かたくくりこ はるさめ・りんごゼリー	ココア・しょうゆ・酢 塩・コンソメ	630	24.6	24.7	2.6	沢小1年の リクエストメニュー
3 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう えびしゅうまい だいでとわかめのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう・えびしゅうまい とうふ・たまご だいで・わかめ	キャベツ・にんじん ほうれんそう・ねぎ	ソフトめん・さとう あぶら・かたくくりこ	しょうゆ・酢 塩・かつおぶし	615	24.9	18.2	4.8	
4 (木)	ひじきごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とさづけ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・かつおぶし とうふハンバーグ・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・ほしいたけ グリーンピース・しょうが・キャベツ だいこん・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう ごま	しょうゆ・みりん 塩・かつおぶし	595	25.2	15.1	2.8	
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ちくさあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) いか・あぶらあげ・きんしたまご	にんじん・キャベツ・もやし ごぼう・たまねぎ ほうれんそう	ごはん・さとう はるさめ・ごま いもだんご	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし カレー粉・酢	644	26.1	17.1	2.5	
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに いりどうふ ブロッコリーのおかかマヨあえ	ぎゅうにゅう・のりのつくだに たまご・とうふ・とりにく かつおぶし	にんじん・たまねぎ・いんげん ブロッコリー・キャベツ コーン	ごはん・さとう・あぶら 卵不使用マヨネーズ	しょうゆ・酢 酒	653	24.4	21.6	1.7	
9 (火)	しょくパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ ポテトのチーズに だいこんスープ	ぎゅうにゅう ツナオムレツ・チーズ ベーコン・とりにく	たまねぎ・グリーンピース コーン・だいこん にんじん	しょくパン・バター こむぎこ・じゃがいも	塩・スープストック しょうゆ・こしょう	616	25.7	18.5	3.2	
10 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメンスープ はるまき みずなのサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・はるまき かつおぶし	コーン・だいこん・にんじん みずな・キャベツ・ねぎ・にら しょうが・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・あぶら ごま・さとう	酢・冷凍豚骨 中華スープの素 しょうゆ・こしょう・コチュジャン	650	24.2	20.9	2.6	
11 (木)	キムタクごはん ぎゅうにゅう ウィナーベーコンまき かいそうサラダ はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう・とりにく ウィナーベーコンまき ぶたにく・ミックスかいそう	はくさい・キムチ・つぼづけ・ねぎ キャベツ・あかピーマン・ほしいたけ チンゲンサイ・にんじん・もやし・みかん	ごはん・あぶら・さとう はるさめ	しょうゆ・酢 塩 中華ストック	657	22.6	23.0	3.9	御木沢6年の リクエスト メニュー
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー ポパイサラダ りんご	ぎゅうにゅう・いか・えび ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・キャベツ・コーン にんにく・りんご	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう ごま	カレールー しょうゆ・白ワイン 酢・トマトケチャップ	660	21.5	16.9	2.7	
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ ほうれんそうのソテー にこみおでん	ぎゅうにゅう・ひじき・かつおぶし ことうふ・ちくわ・がんもどき・さつまあげ うずらのたまご・こんぶ・はんぺん	だいこん・にんじん コーン・ほうれんそう	ごはん・じゃがいも・さとう こんにやく・バター ごま	しょうゆ・みりん 和風だし 塩・こしょう	599	24.6	15.2	2.8	
16 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう りんごジャム さかなのフライ かぼちゃサラダ はくさいとソーセージのスープ	ぎゅうにゅう しろみさかなフライ ソーセージ	かぼちゃ・きゅうり・にんじん はくさい・たまねぎ・パセリ	コッペパン・アーモンド 卵不使用マヨネーズ・あぶら りんごジャム	ウスターソース・塩 こしょう コンソメ	697	27.2	21.3	3.4	
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 県産とりにくのおやこどんのぐ ピーナツあえ うちまめじる	ぎゅうにゅう・県産とりにく たまご・うちまめ みそ	こまつな・たまねぎ・ねぎ ほしいたけ・キャベツ もやし・ほうれんそう・きりぼしだいこん	ごはん・あぶら・さとう ピーナツ	しょうゆ・みりん 和風だし かつおぶし・酢	633	28.9	17.6	2.3	
18 (木)	ことうパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン(県産) ほうれんそうのソテー やさいスープ ケーキセレクト	ぎゅうにゅう 県産とりにく・ハム ヨーグルト	ほうれんそう・にんじん コーン・かぶ・にんにく	ことうパン・バター・あぶら じゃがいも・キャラメル・ケ チョコレート・ホワイトケキ	しょうゆ・塩・ウスターソース トマトケチャップ カレー粉・スープストック	687	27.9	22.9	2.8	パースデー きゅうしよく
19 (金)	●● おべんとうの日 ●● ~ぎゅうにゅうもありません のみものもってきましょう~									
22 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう やきざかな おひたし とうじかぼちゃ とんじる	ぎゅうにゅう・あずき さかな(さけ)・かつおぶし ぶたにく・とうふ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん ねぎ・ごぼう・キャベツ ぶなしめじ・ほうれんそう	むぎごはん・さとう じゃがいも こんにやく・あぶら	しょうゆ・しお かつおぶし 和風だし	650	28.3	14.0	4.0	ふりかえり のかい
12月 24 (水) ~ 1月 7 (水)	●● ふゆやすみ ●●									
1月 8 (木)	◆◇ はじまりの会 ◇◆ この日からきゅうしよくです。マスクをじゅんびしておきましょう。									

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。