

5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)	その他 (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 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらあげのもの ふきのもの すましじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・こおりどうふ さつまあげ・なると	にんじん・ほししいたけ・ふき ほうれんそう・たまねぎ	ごはん・あぶら さとう・かたくりこ	しょうゆ・酒・みりん 和風だしの素 かつおぶし・塩	584	23.0	18.7	3.1		
4 (月)	●○ みどりの日 ○●										
5 (火)	●○ こどもの日 ○●										
6 (水)	●○ けんぽうきねん日 ふりかえ休日○●										
7 (木)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし バンバンジー タンメンスープ・かしわもち	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・わかめ にくだんごもちごめむし	きピーマン・きゅうり・もやし キャベツ・にんじん ねぎ・にら・にんにく・しょうが	ちゅうかめん・あぶら かしわもち	酒・塩・がらスープ しょうゆ・酢・こしょう 冷凍豚骨	667	31.5	14.8	2.0		
8 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう みそマヨサラダ しみどうふのみそじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ささかまほこ・ハム こおりどうふ・みそ	たけのこ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうりねぎ	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう・ごま マヨネーズ	しょうゆ・酒 みりん・塩 かつおぶし	625	24.1	24.3	3.6		
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう まめみそ じゃがいものそぼろに なめこじる	ぎゅうにゅう・だいず とりひきにく とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・なめこ しょうが	ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	しょうゆ・みりん 酒・和風だしの素 かつおぶし	610	25.2	15.8	2.0		
12 (火)	しょくパン ぎゅうにゅう チキンのチーズやき たけのこサラダ イタリアンスープ みかんジャム	ぎゅうにゅう・ハム チキンチーズやき たまご・こなチーズ	たけのこ・たまねぎ・キャベツ あかピーマン・パセリ コーン	しょくパン・みかんジャム あぶら・さとう マカロニ	しょうゆ・塩・酢 ラー油・コンソメ こしょう	603	25.3	15.7	3.3		
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう レンコンのはさみあげ きぬさやのおひたし わかたけに	ぎゅうにゅう・とりにく レンコンはさみあげ・わかめ うずらのたまご	きぬさや・キャベツ・コーン にんじん・たけのこ	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	しょうゆ・酒 みりん・塩 かつおぶし	607	21.6	18.3	2.0		
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき のりあえ さわにわん ふりかけ	ぎゅうにゅう・のり さかな(さけ)・ぶたにく ふりかけ	ミックスベジタブル・もやし ほうれんそう・ねぎ・にんじん ごぼう・だいこん	ごはん・マヨネーズ さとう	しょうゆ・酒 塩・こしょう かつおぶし	639	26.3	25.3	2.3		
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー アスバラサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト	にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ アスバラガス・コーン・しょうが	ごはん・じゃがいも マヨネーズ あぶら	カレーソース トマトケチャップ・塩 こしょう・酢	715	19.5	24.3	2.2		
18 (月)	スポーツフェスタ くりかえ休日										
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう グルメンチ ごもくきんぴら じゃがぼたコーンみそじる	ぎゅうにゅう グルメンチ・ぶたにく さつまあげ・みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ほししいたけ・コーン・たまねぎ	ごはん・あぶら いとこんにやく・じゃがいも バター	しょうゆ・酒 和風だしの素 かつおぶし	632	22.8	19.3	2.3		
20 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに キャベツのごまあえ けんちんうどんのしる パナナ	ぎゅうにゅう・うずらのたまご とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ぶなしめじ・キャベツ だいこん・パナナ	ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま	酒・しょうゆ みりん かつおぶし	682	29.4	19.1	4.6		
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマトに きのこのおひたし もやしスープ	ぎゅうにゅう・とりにく ハム	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ トマトピューレ・ぶなしめじ・にら キャベツ・チンゲンサイ・もやし	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ 中華ストック	532	21.5	14.6	2.3		
22 (金)	さんさいごはん ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・わかめ・みそ たまご	わらび・ぜんまい・ふき にんじん・たまねぎ	ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒 かつおぶし 塩・こしょう	603	23.4	19.5	3.8		
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのあまからやき だいずのいそに みそじる	ぎゅうにゅう・だいず・なまあげ さかな(さば)・とりにく・ひじき あぶらあげ・さつまあげ・みそ	にんじん・ごぼう キャベツ・たまねぎ	ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒 豆板醤・和風だしの素 かつおぶし	674	31.2	20.1	2.8		
26 (火)	まるパン ぎゅうにゅう ミルメーク ハンバーガーのぐ(ハンバーグ・キャベツ・チーズ) クリームコーンのスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ハンバーグ チーズ・とりにく	キャベツ・クリームコーン コーン・たまねぎ・にんじん パセリ・くだもの	まるパン・さとう かたくりこ・ミルメーク ドミグラスソース	塩・こしょう 粉末がらスープ	609	29.0	15.7	3.6	パースデー きゅうしよく	
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのソースいため みそじる	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ	ごはん・さとう じゃがいも・あぶら	しょうゆ・酒 ソース かつおぶし	560	26.6	13.5	2.1		
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうやさいスープ あじつきのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・あじつきのり	チンゲンサイ・もやし・にんじん ほうれんそう・にんにく・ピーマン ほししいたけ・たまねぎ・たけのこ	ごはん・かたくりこ あぶら・さとう はるさめ	しょうゆ・酒 トマトケチャップ りんご酢・中華ストック	578	24.0	15.8	2.8		
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やきとりどんのぐ もやしのカレーあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・いかまほこ	もやし・きゅうり・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ きぬさや	ごはん・あぶら さとう・いもだんご	しょうゆ・酒 塩・酢・カレー粉 かつおぶし	640	26.8	19.4	2.7		
						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。