

# 7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 (水)	ぎゅうにゅう みそかんぶら しょうゆラーメンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・やきぶた とりになくと みそ	ほうれんそう・にんじん ねぎ・コーン れいとうみかん	ちゅうかめん・じゃがいも あぶら・さとう ごま油	しょうゆ・塩・酒 冷凍豚骨 中華スープ	646	26.1	16.0	2.7	
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ウイナーベーコンまき ごもくにまめ みそしる	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・とりになくと ウイナーベーコンまき・みそ	にんじん・ごぼう・もやし だいこん・キャベツ	ごはん・じゃがいも こんにやく・さとう あぶら	酒・みりん しょうゆ かつおぶし	637	24.7	22.6	2.5	
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき すきこんぶのこうみあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・こんぶ さかな(さけ)・みそ	ミックスベジタブル・もやし ねぎ・しょうが・かぼちゃ たまねぎ・さいいんげん	ごはん・さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうゆ・こしょう 塩・ラー油・酢 かつおぶし	614	26.6	19.6	3.2	
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いんげんのりあえ てまきずしのぐ(ツナマヨ・たまごやき・のり) たなばたそうめん くだもの	ぎゅうにゅう・ツナ たまごやき・とりになくと なると	きゅうり・さいいんげん キャベツ・にんじん たまねぎ・オクラ・くだもの	ごはん・マヨネーズ さとう・みはるそうめん ふ	しょうゆ・塩 こしょう かつおぶし	610	23.9	20.2	2.8	
7 (火)	あげパン ぎゅうにゅう にんじんしりしり クリームコーンのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・ツナ たまご・とりになくと	クリームコーン・たまねぎ にんじん・パセリ	コッペパン・あぶら さとう・マカロニ りんごゼリー	しょうゆ・塩 こしょう 粉末がらスープ	643	22.9	21.0	2.7	5年生の リクエストメニュー
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう・パオズ チンジャオロースー うずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう・パオズ ぶたになくと・とうふ うずらのたまご	しょうが・ピーマン・たけのこ しょうが・ねぎ・にんにく・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	ごはん・あぶら かたくりこ・ごまあぶら	しょうゆ・塩・酒 オイスターソース 中華ストック・こしょう	557	21.9	15.5	1.9	
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわさんしよくあげ ひじきサラダ・みそしる	ぎゅうにゅう・ちくわ ひじき・あおのり とうふ・みそ	にんじん・ほうれんそう コーン	ごはん・じゃがいも ごまあぶら・あぶら こむぎこ・さとう	しょうゆ・酢 カレー粉・酒 かつおぶし	617	22.4	16.8	2.6	
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー カリフラワーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたひきになくと レンズまめ・ハム ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく・トマト マッシュルーム・ブロッコリー・カリフラワー	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	カレールー 塩・酢 こしょう	715	25.9	20.7	2.9	
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あじつきのり ミートボール3こ なすいり つるむらさきのみそしる	ぎゅうにゅう・あじつきのり ミートボール・みそ あぶらあげ	なす・ピーマン・たまねぎ にんじん つるむらさき	ごはん・さとう あぶら・かたくりこ じゃがいも	しょうゆ・みりん 酒 かつおぶし	602	21.7	17.6	2.4	
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ピーマンハンバーグ さいいんげんのソテー キャベツスープ バニラムース	ぎゅうにゅう・ぶたひきになくと たまご・とりになくと	さいいんげん・にんじん ピーマン・たまねぎ キャベツ・パセリ	ごはん・あぶら ばんこ バニラムース	トマトケチャップ・ソース 塩・こしょう コンソメ・赤ワイン	669	25.8	21.9	2.1	パースデー きゅうしよく
15 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう じゃじゃめんのぐ かきたまじる ミートマト3こ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたひきになくと とうふ・もずく・とりになくと	にんにく・しょうが・ねぎ・ミニトマト にんじん・チンゲンサイ・きゅうり たけのこ・ほしいたけ・えのきたけ	ソフトめん・ごまあぶら かたくりこ・さとう こむぎこ	酒・しょうゆ・塩 みりん・テンメシジャン トウバンジャン・中華ストック	600	26.5	14.7	4.4	
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう サケのオイルやき ほうれんそうとたまごのあえもの やさいスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) たまご・チーズ ベーコン	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム ほうれんそう・コーン・キャベツ れいとうパイン	ごはん・バター あぶら・さとう	しょうゆ・塩 白ワイン コンソメ	554	25.9	15.5	2.6	御木沢小4年の リクエストメニュー
17 (金)	◆◆ おべんとうの日 ◆◆									
7月 21 (火) ~ 8月 24 (月)	○● なつやすみ ●○									
25 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう りんごジャム ハニーマスタードチキン なつやさいのトマトにこみ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう・とりになくと ひよこまめ・ベーコン	たまねぎ・ピーマン・なす・セロリ ズッキーニ・きピーマン・トマト にんにく・にんじん・パセリ	コッペパン・りんごジャム はちみつ・オリーブゆ じゃがいも・バター	塩・こしょう マスタード しょうゆ・白ワイン	611	27.3	15.4	2.6	
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレー チーズサラダ すいか	ぎゅうにゅう・ぶたになくと	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト・かぼちゃ・ピーマン・とうもろこし ズッキーニ・なす・パイン・みかん・もも	ごはん・あぶら じゃがいも あん・にんどうふ	カレールー ソース 塩	651	17.9	16.5	1.9	パースデー きゅうしよく
27 (木)	かおりごはん ぎゅうにゅう やきざかな いんげんのごまよごし なすのみそしる	ぎゅうにゅう・ささかまぼこ さかな(さけ) あぶらあげ・みそ	キャベツ・さいいんげん なす・にんじん・たまねぎ かおりごはんのもと	ごはん・さとう じゃがいも・ごま	しょうゆ・酒 みりん かつおぶし	576	28.2	15.0	3.8	
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご かぼちゃのあまからいため みそしる	ぎゅうにゅう・たまごやき ぶたになくと・とうふ みそ	さいいんげん・かぼちゃ もやし	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう	しょうゆ・酒 オイスターソース かつおぶし	670	24.1	23.2	2.6	
31 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ゴーヤのいためもの おきなわふうみそしる	ぎゅうにゅう・たまご とうふハンバーグ・ぶたになくと とうふ・みそ	たけのこ・エリンギ・ゴーヤ しょうが・たまねぎ・にんじん もやし・ほしいたけ・にら	ごはん・あぶら さとう	しょうゆ・みりん オイスターソース・こしょう 中華スープ・かつおぶし	555	26.7	14.9	1.9	
					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。