

11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)		
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのさんみやき はくさいのちゅうかあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) ちゅうかくらげ・とりにく みそ・あぶらあげ	ねぎ・しょうが・はくさい きゅうり・ごぼう にんじん・ねぎ	ごはん・あぶら ごま・さとう ごまあぶら・じゃがいも	しょうゆ・塩 酒・酢 かつおぶし	616	24.0	16.8	3.1		
3 (火)	ぶんかの日でお休み										
4 (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 みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・しおこぶ みそ	こまつな・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ・キャベツ にんじん・だいこん	ごはん・あぶら さとう・さといも	しょうゆ・みりん かつおぶし	596	23.3	14.4	2.3		
5 (木)	あげパン ぎゅうにゅう ミニハンバーグ りっちゃんサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう・ミニハンバーグ ハム・かつおぶし わかめ・こんぶ	きゅうり・キャベツ・にんじん ミニトマト・たまねぎ	コッペパン・あぶら さとう・ごま	酢・塩・こしょう しょうゆ 中華ストック	590	23.4	18.6	3.0	沢石小2年の リクエストメニュー	
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわにしよくあげ あおなのりあえ いしかりじる	ぎゅうにゅう・のり ちくわ・さかな(さけ) みそ・とうふ	えのきたけ・ほうれんそう もやし・ねぎ・にんじん ごぼう・はくさい	ごはん・こむぎこ あぶら・さといも こんにやく	しょうゆ・塩 カレー粉 かつおぶし	611	23.5	16.9	2.7		
9 (月)	カルチャーフェスタ くりかえきゅうじつ										
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな きりぼしだいこんのもの みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) ぶたにく・わかめ みそ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・グリーンピース はくさい・たまねぎ	ごはん・あぶら ごま・さとう	しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし	568	24.6	14.0	3.0	4年生は 給食がない日	
11 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーうどんのしる ポパイサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく ハム	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・しょうが・キャベツ にんにく	ソフトめん・あぶら ごま・さとう	しょうゆ・酢 カレー・トマトケチャップ ソース・かつおぶし	654	23.7	19.3	4.2		
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ もやしのちゅうかいため じゃがバターコンみそしる	ぎゅうにゅう・メンチカツ ぶたひきにく・みそ	たけのこ・にんじん・もやし あかピーマン・にんにく・はくさい たまねぎ・コーン	ごはん・じゃがいも はるさめ・あぶら バター・かたくりこ	しょうゆ・みりん オイスターソース かつおぶし	673	23.7	19.3	2.3		
13 (金)	ツナごはん ぎゅうにゅう まめのサラダ にらたまじる	ぎゅうにゅう・ツナ とうふ・たまご ミックスビーンズ	にんじん・キャベツ・れんこん にら・ねぎ・きゅうり	ごはん・あぶら フレンチドレッシング さとう・かたくりこ	しょうゆ・みりん マスタード・こしょう かつおぶし・塩	608	24.4	20.6	2.6		
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたキムチいため みそしる	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたにく・なまあげ みそ	はくさい・キムチ・もやし しょうが・にんじん	ごはん・さつまいも あぶら・さとう ごま	しょうゆ・みりん かつおぶし	644	23.0	17.4	2.0		
17 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう さかなのムニエル いんげんのトマトにこみ あおなとコーンのスープ リンゴジャム	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) とりにく・ベーコン いんげんまめ	たまねぎ・パセリ・にんにく トマトピューレ・コーン ほうれんそう	しよくパン・こむぎこ バター・オリーブゆ 県産りんごジャム	塩・こしょう しょうゆ スープストック	606	26.9	17.6	3.2		
18 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ あおなのソー キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・ベーコン あぶらあげ・みそ	しょうが・キャベツ・たまねぎ ほうれんそう	ごはん・かたくりこ あぶら・バター	しょうゆ・酒 塩・こしょう かつおぶし	647	25.2	21.2	3.0	御木沢小1年の リクエストメニュー	
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのそぼろどんのぐ きざみこんぶのもの みそしる	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご こんぶ・さつまあげ・みそ あぶらあげ・わかめ	にんじん・たまねぎ・ごぼう さやいんげん・グリーンピース ほししいたけ・ねぎ	ごはん・ごまあぶら かたくりこ・さとう あぶら	しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし	643	24.8	16.7	2.9		
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのピーナツみそやき じゃがいものきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく こまつな	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう ピーナツ	しょうゆ・酒 みりん・塩 かつおぶし	575	25.9	14.5	2.8		
23 (月)	きんろうかんしゃの日でお休み										
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス はくさいのコールスローサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・にんにく しょうが・グリーンピース・オレンジ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・にんにく しょうが・グリーンピース・オレンジ	ごはん・あぶら マヨネーズ	ドレッシング・ハヤシルー ソース・トマトケチャップ 酢・塩・こしょう	615	16.7	21.0	2.3		
25 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ミニにくまん かいそうサラダ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう・ミニにくまん ミックスかいそう・ぶたにく みそ	キャベツ・あかピーマン・もやし ねぎ・にら・にんじん しょうが・にんにく	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう・ごま	しょうゆ・酢 こしょう・中華スープ コチュジャン	568	23.7	14.2	2.4		
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ うのはないりに みそしる	ぎゅうにゅう・あじフライ おから・ぶたにく みそ	ごぼう・にんじん・ねぎ ほししいたけ・はくさい	ごはん・あぶら・さとう ふ	しょうゆ・みりん ソース かつおぶし	646	26.9	18.9	2.8		
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじつきのり すきやきふう きりぼしだいこんのおひたし	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどふ・かつおぶし あじつきのり	ねぎ・はくさい・しゆんぎく きりぼしだいこん・ほうれんそう	ごはん・あぶら さとう・ふ	しょうゆ・酒 みりん かつおぶし	524	22.6	12.6	1.5		
30 (月)	チャーハン ぎゅうにゅう だいこんのころころに ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ウインナー あぶらあげ	にんじん・コーン・いんげん だいこん・チンゲンサイ マッシュルーム・もやし・にら	ごはん・あぶら バター・はるさめ	しょうゆ・塩・カレー粉 コンソメ・こしょう 中華ストック・ガーリックパウダー	551	19.9	17.1	3.6		
						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、ごりょうしょう下さい。