

10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	おもにちやくほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしをとのえるもの(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 (水)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの かつおてづくりふりかけ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・みそ かつおぶし	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・えのきたけ にんにく・しょうが・ねぎ	むぎごはん・あぶら さとう・さつまいも ごま・いとこんにやく	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし	600	21.1	14.3	2.0	
2 (木)	しょくパン りんご ぎゅうにゅう・いちごジャム さけフライ・にんじんサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) ツナ・とうふ・もずく とりく	にんじん・キャベツ・きゅうり ねぎ・こまつな・えのきたけ	しょくパン・あぶら パンこ・こむぎこ・オリーブゆ いちごジャム	しょうゆ・塩・ソース 中華スープの素 マスタード・こしょう	709	27.7	22.3	3.6	
3 (金)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう さばのカレーやき うのはないりに みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) おから・さつまあげ・みそ ぶたにく・わかめ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ ねぎ・たまねぎ	むぎごはん・あぶら さとう	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし カレー粉・和風だし	630	27.2	18.2	2.5	5年生の 給食がない日
6 (月)	くりりとりめし りんご ぎゅうにゅう いわしのうめに きつあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりく あぶらあげ・かまぼこ みそ・いわしのうめに	にんじん・ごぼう・グリーンピース しょくようぎく・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・キャベツ・はくさい	むぎごはん・さとう あぶら・くり	しょうゆ・みりん 和風だし・素・塩 かつおぶし・酢	632	27.1	21.5	3.8	
7 (火)	まるパン りんご ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグ ボイルキャベツ クリームコソンのスープ なし	ぎゅうにゅう・とりく スライスチーズ・ハンバーグ	キャベツ・コーン・にんじん たまねぎ・パセリ・なし	まるパン・さとう あぶら	塩・スープストック トマトケチャップ・こしょう ドミグラスソース	613	28.9	15.7	3.6	御木沢小2年の リクエストメニュー
8 (水)	ちゅうかめん りんご ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし もやしのラー油あえ タンメンスープ やきいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく にくだんごもちごめむし	にんじん・キャベツ・にら・ねぎ にんにく・しょうが・もやし ほうれんそう	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう やきいも	がらスープ・塩 こしょう・ラー油 しょうゆ・酒	674	27.4	15.0	2.0	
9 (木)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう ちくわにしよくあげ だいちりおひたし いしかりじる	ぎゅうにゅう・ちくわ あおのり・だいち・みそ さかな(さけ)・とうふ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん ねぎ・ごぼう・はくさい	むぎごはん・こむぎこ あぶら・さといも こんにやく	しょうゆ カレー粉・塩 かつおぶし	651	26.7	19.1	2.7	4年生の 給食がない日
10 (金)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう やきとりどんのぐ(県産) キャベツのしおこぶあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう・県産とりく たまご・みそ・こんぶ あぶらあげ	いんげん・キャベツ・きゅうり ほししいたけ・ねぎ・にんじん	むぎごはん・じゃがいも あぶら・さとう	しょうゆ・みりん かつおぶし 酒	627	27.2	21.1	2.8	
13 (月)	たいいくの日でお休み									
14 (火)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう 県産ぶたにくのさんみやき ピーナツあえ じゃがばたコーンみそしる	ぎゅうにゅう・みそ 県産ぶたにく・ささかまぼこ みそ	ねぎ・しょうが・ほうれんそう もやし・キャベツ・コーン たまねぎ	むぎごはん・さとう ピーナツ・ごま じゃがいも・バター	しょうゆ・酒 かつおぶし	600	28.3	14.2	2.0	
15 (水)	まめごはん りんご ぎゅうにゅう みはるグルメンチ かいそうサラダ ワンタンスープ デザート	ぎゅうにゅう・しらすぼし みはるグルメンチ・ぶたにく ミックスかいそう	えだまめ・キャベツ・あかピーマン にんじん・にら・もやし ほししいたけ	むぎごはん・あぶら さとう・ワンタン チョコムース	しょうゆ・塩 酒・酢 中華スープの素	720	26.2	22.6	3.1	沢石小3年の リクエストメニュー
16 (木)	コッペパン りんご ぎゅうにゅう はちみつ とりじゃがトマトに(県産) うずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう・県産とりく うずらのたまご・とうふ	にんじん・トマトピューレ たまねぎ・チンゲンサイ	コッペパン・はちみつ じゃがいも・あぶら	トマトケチャップ 塩・こしょう 中華スープの素・しょうゆ	627	25.5	18.4	3.3	
17 (金)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう キーマカレー(県産) りっちゃんサラダ なし	ぎゅうにゅう・県産ぶたひき レンズまめ・こんぶ・ハム かつおぶし	トマト・たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく・きゅうり・マッシュルーム コーン・キャベツ・ミニトマト・なし	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう かたくりこ	カレールー 塩・こしょう 酢	690	24.5	20.0	2.6	
20 (月)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう なまあげのわふうグラタン きりぼしだいこんのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたひき なまあげ・みそ・チーズ ハム・みそ	しめじ・カリフラワー・たまねぎ しょうが・きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・こまつな・ねぎ	むぎごはん・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ・みりん かつおぶし 酢	642	24.6	18.4	2.4	
21 (火)	コッペパン りんご ぎゅうにゅう ピーナツクリーム とりくくのコーンやき あおなのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう・とりく とりくくのコーンやき	にんじん・ほうれんそう・コーン はくさい・マッシュルーム・えだまめ	コッペパン・ピーナツクリーム バター・こむぎこ・じゃがいも オリーブゆ・あぶら	塩・スープストック こしょう	659	28.5	21.2	3.2	
22 (水)	ちゅうかめん りんご ぎゅうにゅう わかさぎのてんぷら とさづけ おかめうどんのしる	ぎゅうにゅう・わかさぎ かつおぶし・わかめ とりく・かまぼこ・あぶらあげ	キャベツ・しょうが・ほうれんそう にんじん・ねぎ	ソフトめん・こむぎこ あぶら・ごま・さとう	しょうゆ・塩 かつおぶし 酒・みりん	644	28.6	22.4	4.3	
23 (木)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう やきざかな わかめのおひたし すきやきふうに	ぎゅうにゅう・わかめ さかな(さけ)・ぶたにく やきどうふ	キャベツ・もやし・しょうが・ねぎ はくさい・えのきたけ・たまねぎ にんじん	むぎごはん・あぶら いとこんにやく・さとう	しょうゆ・塩 かつおぶし 酒・みりん	567	29.9	15.4	2.9	
24 (金)	チャーハン りんご ぎゅうにゅう 県産ぶたのしゃぶしゃぶサラダ とうふスープ	ぎゅうにゅう・ハム・たまご 県産ぶたにく・わかめ とうふ・なると	にんじん・グリーンピース・コーン きピーマン・マッシュルーム・キャベツ にら・ほうれんそう・たまねぎ	むぎごはん・さとう バター・ごま・ごまあぶら	しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー・コンソメ 酢・スープストック	607	25.0	19.0	2.7	
27 (月)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう たらのもみじやき にらとえのきのサラダ みそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう・わかめ さかな(たら)・みそ ふりかけ	にんじん・もやし・キャベツ えのきたけ・にら・たまねぎ	むぎごはん・あぶら 卵不使用マヨネーズ さとう・じゃがいも	しょうゆ・酢 塩・こしょう・酒 かつおぶし	603	23.4	17.8	2.8	
28 (火)	しょくパン りんご ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハニーマスタードチキン だいこんサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう・とりく しらすぼし・ベーコン たまご	にんにく・きゅうり・キャベツ だいこん・あかピーマン・にんじん はくさい・ねぎ・コーン	しょくパン・いちごマーガリン はちみつ・さとう・あぶら じゃがいも	マスタード・塩 こしょう・白ワイン しょうゆ・スープストック	620	28.5	17.8	2.8	
29 (水)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう なつとう しゅんぎくのごまあえ にこみおでん	ぎゅうにゅう・なつとう・ちくわ ささかまぼこ・かんもどき・こんぶ さつまあげ・うずらたまご・はんぺん	ほうれんそう・しゅんぎく・だいこん にんじん	むぎごはん・あぶら じゃがいも・ごま	しょうゆ・塩 酒・みりん かつおぶし	646	27.7	18.2	2.4	
30 (木)	ことうパン りんご ぎゅうにゅう マカロニグラタン りんごドレッシングサラダ はくさいとコーンのスープ デザート	ぎゅうにゅう・とりく チーズ・ベーコン	えだまめ・たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・りんご・ブロッコリー はくさい・ねぎ・コーン	ことうパン・こむぎこ・あぶら バター・さとう かぼちゃプリン	塩・こしょう しょうゆ・酢 がらスープ	722	24.3	21.2	3.4	パースデー きゅうしよく
31 (金)	むぎごはん りんご ぎゅうにゅう たまごやき かぼちゃのそぼろに みそしる りんご	ぎゅうにゅう・たまごやき とりひきにく・なまあげ みそ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん えだまめ・ほししいたけ・しょうが だいこん・はくさい・りんご	むぎごはん・あぶら かたくりこ・さとう	しょうゆ・酒 みりん・だしの素 かつおぶし	627	24.4	16.3	2.3	

※今月は「学校給食おいしい県産農林水産物活用事業」の補助による福島県産の肉料理があります。

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、ごりようしょう下さい。