

# こんだてしゅう



穴水町共同調理場(向洋小学校用)

7月

日	こんだて表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩
		赤 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	黄 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	緑 主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
1 (水)	ごはん さばのみりん焼き 太きゅうりの酢の物 鶏とごぼうのみそ汁 牛乳	さば 油揚げ わかめ 鶏肉 みそ 牛乳	米 さとう ごま さとう じゃがいも	米きゅうり もやし にんじん 干しいたけ にんじん こまつな ごぼう ねぎ	E 604 kcal P 25.6 g F 23.4 g Ca 303 mg NaCl 1.7 g
2 (木)	ココア揚げパン ウインナー(2本) ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	ウインナー ツナ ひじき佃煮 鶏肉 牛乳	コッパパン(小麦粉 さとう) 大豆油 さとう さとう サラダ油 じゃがいも	もやし ブロッコリー とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	E 662 kcal P 26.0 g F 35.4 g Ca 312 mg NaCl 2.8 g
3 (金)	ごはん ちくわの磯辺揚げ(2本) 野菜のしそあえ 高野豆腐の卵とじ 牛乳	ちくわ 青のり たまご とり肉 高野とうふ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり もやし 切干大根 しそ たまねぎ にんじん ほうれん草	E 572 kcal P 27.3 g F 17.1 g Ca 342 mg NaCl 2.7 g
6 (月)	ごはん ハンバーグのオニオンソース 切干大根のごまマヨあえ じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 たまねぎ ラード さとう 植物油たんぱく こんにゃく しょうが トマト でん粉) ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きゅうり 切干大根 にんじん もやし なめこ にんじん こまつな ねぎ	E 619 kcal P 23.7 g F 23.6 g Ca 497 mg NaCl 1.8 g
7 (火)	ちらしずし 星のコロッケ 七夕すまし汁 七夕ゼリー 牛乳	えび 錦糸卵 油揚げ とうふ 牛乳	米 さとう 星のコロッケ(じゃがいも たまねぎ とり肉 豚肉 さとう パン粉 小麦粉 植物油) 大豆油 七夕ゼリー(さとう 水あめ レモン果汁 ×ロン果汁 豆乳)	にんじん 干しいたけ いんげん にんじん だいこん えのきたけ オクラ	E 587 kcal P 20.3 g F 17.3 g Ca 401 mg NaCl 2.7 g
8 (水)	ガバオ風ライス 春雨スープ フルーツ白玉 牛乳	とり肉 豚肉 大豆 かまぼこ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう はるさめ 白玉だんご さとう	たまねぎ ピーマン 赤パプリカ とうもろこし にんにく しょうが バジル にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ もも みかん バイナップル バナナ	E 630 kcal P 21.7 g F 14.3 g Ca 278 mg NaCl 2.1 g
9 (木)	ごはん 酢豚 ワンダンスープ フローズンヨーグルト 牛乳	豚肉 うずら卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 さとう ワンタン	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ にんにく こまつな えのきたけ とうもろこし もやし ねぎ	E 658 kcal P 25.5 g F 20.3 g Ca 383 mg NaCl 2.7 g
10 (金)	ごはん さけの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 夏味豚汁 牛乳	さけ ひじき 油揚げ 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 さとう サラダ油	こんにゃく にんじん れんこん えだまめ かぼちゃ なす しめじ にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ ねぎ	E 587 kcal P 29.9 g F 17.5 g Ca 354 mg NaCl 1.8 g
13 (月)					
14 (火)	ごはん タンダーリーフィッシュ 野菜炒め もずくのみそ汁 牛乳	ふくらぎ ヨーグルト 豚肉 とうふ もずく みそ 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン とうもろこし にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	E 568 kcal P 26.9 g F 19.9 g Ca 321 mg NaCl 1.7 g
15 (水)	魚とたまごのそぼろ丼 青菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳	かんぱちフレーク たまご とうふ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ えだまめ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん こんにゃく にんじん しめじ ねぎ	E 602 kcal P 26.2 g F 21.1 g Ca 735 mg NaCl 1.6 g
16 (木)	プレーンパン チキンフリカッセ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ 牛乳 / ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ツナ いんげん豆 ベーコン 牛乳/ヨーグルト	プレーンパン(小麦粉 ショートニング さとう) オリーブ油 生クリーム 米粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しめじ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし にんじん セロリ たまねぎ	E 605 kcal P 29.2 g F 26.4 g Ca 379 mg NaCl 3.1 g
17 (金)	ごはん 厚焼きたまご 油揚げのサラダ 塩肉じゃが 牛乳	厚焼きたまご(たまご でんぷん さとう) 油揚げ かつお節 豚肉 牛乳	米 さとう サラダ油 じゃがいも さとう サラダ油	しょうが こまつな キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん にんにく	E 595 kcal P 24.7 g F 19.8 g Ca 349 mg NaCl 1.7 g
21 (火)	ごはん 白身魚の南蛮漬け 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 牛乳/チーズ	たら 豚肉 みそ たまご とうふ 牛乳/チーズ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま油 サラダ油 さとう 片栗粉	ねぎ ピーマン たまねぎ なす にんじん キャベツ ほうれん草 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	E 604 kcal P 27.6 g F 20.9 g Ca 403 mg NaCl 1.9 g
22 (水)	夏野菜カレー 糸寒天サラダ すいか 牛乳	とり肉 大豆 チーズ ロースハム 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 黄パプリカ にんにく しょうが りんご 寒天 こまつな ブロッコリー すいか	E 638 kcal P 20.2 g F 20.5 g Ca 327 mg NaCl 2.9 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。