

4月のこんだてよていひょう



平成25年 沢石共同調理場

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)	えいようか				備考欄 (弁当の日等)	検査結果 (単位: Bq/kg)セシウム 134・137	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)			
8 (月)	◆◇ にゅうがくしき・しぎようしき ◇◆										
9 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう はちみつマーガリン やさしいコロッケ あおなのソテー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう・コロッケ ベーコン・ぶたにく	ほうれんそう・コーン にんじん・にら・もやし ほうれんそう	コッペパン・あぶら バター・ワンタン はちみつマーガリン	683	23.2	22.2	3.7		
10 (水)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ほうろくやき ニラとえのきのサラダ すましじる	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・なると あぶらあげ・みそ	ねぎ・もやし・にんじん たまねぎ・えのきたけ キャベツ・にら・ほうれんそう	むぎごはん・さとう マヨネーズ・あぶら かたくりこ	574	20.0	18.1	2.8		
11 (木)	しよくパン 	ぎゅうにゅう マカロニサラダ キャベツとにくだんごのスープに くだもの	ぎゅうにゅう・ハム とりひきにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ しょうが・くだもの	しよくパン・マヨネーズ パンこ・かたくりこ	652	24.2	22.9	2.5		
12 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう おやこどんのぐ だいこんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・しらすばし みそ	こまつな・ねぎ・たまねぎ ほししいたけ・きゅうり ごぼう・だいこん・あかピーマン	むぎごはん・あぶら さとう・さといも	618	27.9	16.3	2.8		
15 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ いちご2こ	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ・ミックスかいそう	たまねぎ・にんじん しょうが・キャベツ あかピーマン・いちご	むぎごはん・さとう じゃがいも・あぶら	645	20.8	15.3	2.4		
16 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう アーモンドクリーム チキンハーブやき こんにゃくサラダ クリームコーンのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく チキンハーブやき わかめ	にんじん・キャベツ・にら クリームコーン・たまねぎ パセリ	コッペパン・あぶら さとう・こんにゃく アーモンドクリーム	637	27.4	18.1	3.3		
17 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう あげぎょうざ2こ ほうれんそうのナムル みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうざ・みそ	ほうれんそう・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・あぶら ごまあぶら・さとう ごま	605	24.7	17.8	2.2		
18 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう・ハム さばのみそに・わかめ あぶらあげ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ	むぎごはん・あぶら さとう・ごま じゃがいも	655	23.6	21.7	2.7		
19 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう てづくりふりかけ だいずいりおひたし すきやきに	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどろふ・だいず かつおぶし	ねぎ・はくさい・ほうれんそう もやし・にんじん	むぎごはん・あぶら さとう・いとこんにゃく ごま	633	27.7	15.0	1.8		
22 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう あんかけおからハンバーグ のっぺいじる ふりかけ	ぎゅうにゅう・おから ぶたひきにく・たまご とりにく・ふりかけ・ひじき	たまねぎ・にんじん・ピーマン ぶなしめじ・はくさい ほししいたけ	むぎごはん・さとう さといも・かたくりこ パンこ・こんにゃく	645	26.5	16.5	2.6		沢石小の おべんとうの日
23 (火)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン うずらたまごのスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ベーコン こなチーズ・とりにく とうふ・うずらのたまご	たまねぎ・ピーマン・にんじん マッシュルーム・トマトピューレ ほうれんそう・くだもの	ドッグパン・あぶら スパゲティ	604	25.4	15.8	3.9		
24 (水)	ごもくとりめし 	ぎゅうにゅう うめドレッシングサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・みそ かつおぶし	にんじん・ごぼう・キャベツ ブロッコリー・コーン・こまつな たまねぎ・うめぼし	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	624	23.4	14.6	3.1		
25 (木)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう ウインナーのチリソースに2ほん オイルキャベツ ひよこまめのスープ デザート	ぎゅうにゅう・ウインナー ベーコン ひよこまめ	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・あかピーマン・にんじん セロリ・パセリ	ドッグパン・あぶら じゃがいも・バター デザート	723	24.9	27.7	3.4		パースデー きゅうしょく
26 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな きのこのおひたし どさんこじる あじつきのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく さかな(さけ)・とうふ・みそ あじつきのり・かつおぶし	ぶなしめじ・ほうれんそう キャベツ・コーン・にんじん はくさい	むぎごはん・さとう じゃがいも・バター	590	29.8	15.1	2.4		
29 (月)	●○ しょうわのひ ○●										ND
30 (火)	バターロール 	ぎゅうにゅう オムレツ ツナサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・あさり ベーコン・ツナ オムレツ	にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・グリーンピース トマトケチャップ	バターロール・さとう じゃがいも・こむぎこ バター	644	26.9	19.0	3.7		
給与栄養目標量					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。