

5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 とどるもの(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)		
4/30 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおしょうがに じゃがいものきんぴら わかめのみそしる	ぎゅうにゅう・とうふ かつおしょうがに わかめ・みそ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ねぎ たけのこ・きぬさや	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	592	27.1	12.7	3.2	※発注上の理由 により献立変更 になりました。	ND
5/1 (水)	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		
2 (木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう なのはなあえ すましじる かしわもち	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・とうふ ぼたてかいばしら	たけのこ・にんじん・なのはな コーン・キャベツ・たまねぎ ほうれんそう	むぎごはん・ごまあぶら さとう・かたくりこ かしわもち	600	22.2	13.7	2.4		
3 (金)	●○ けんぽうきねん日 ○●									ND
6 (月)	●○ こどものひ ふりかえきゅうじつ ○●									
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあまからやき たけのこのとさに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) とりにく・かつおぶし みそ	にんにく・しょうが・たけのこ きぬさや・くきたちな	むぎごはん・あぶら ふ・さとう じゃがいも	637	29.4	15.7	3.1		
8 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう・ちくわにしよあげ キャベツのしおこぶあえ ごもくうどんのしる	ぎゅうにゅう・ちくわ あおのり・とりにく かまぼこ・しおこんぶ	にんじん・ほししいたけ れんこん・ねぎ キャベツ・きゅうり	ソフトめん・こむぎこ あぶら	605	30.2	16.3	5.1		ND
9 (木)	しよくパン ぎゅうにゅう ポテトサラダ あおなとコーンのスープ いちご2こ	ぎゅうにゅう・ハム とりにく	たまねぎ・パセリ キャベツ・にんじん こまつな・いちご	しよくパン・マヨネーズ じゃがいも	655	21.3	25.1	2.8		
10 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい1こ マーボーどうふ ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたひきにく・とうふ みそ・ハム	にら・たまねぎ・ねぎ・にんじん しょうが・ほししいたけ・チンゲンサイ たけのこ・もやし	むぎごはん・あぶら はるさめ・かたくりこ	633	28.1	20.1	3.2		
13 (月)	うんどうかいくりかえ休日				※沢石小運動会が18日(土)に延期になった 場合、20日(月)はお弁当の日になります。					ND
14 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう ウィナー・ベーコンまき1こ ほうれんそうとたまごのあえもの たけのこポトフ	ぎゅうにゅう・たまご・チーズ ウィナー・ベーコンまき・とりにく うずらのたまご・わかめ	ほうれんそう・きぬさや にんじん・たけのこ	こくとうパン・あぶら さとう・じゃがいも	604	30.2	26.4	3.8		
15 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー アスパラガスのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ グリーンピース・アスパラガス しょうが・キャベツ・コーン	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	624	22.5	19.6	2.4		ND
16 (木)	ドッグパン ぎゅうにゅう やきそば ほたてりばろっコリー・サラダ きりぼしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あおのり ぼたてかいばしら	キャベツ・もやし・ねぎ・たまねぎ にんじん・コーン・ブロッコリー・パセリ きりぼしだいこん・ほししいたけ	ドッグパン・あぶら ちゅうかめん・マヨネーズ オリーブゆ	723	24.0	22.4	3.2		
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき じゃがいものじゃこいため わかめスープ	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ さかな(さけ)・わかめ・みそ こなチーズ・とりひきにく・かつおぶし	にんじん・ブロッコリー・キャベツ コーン・たまねぎ・パセリ えのきたけ	むぎごはん・さとう バター・じゃがいも	590	27.7	16.5	3.0		
20 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ごぼうサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう・ふりかけ ハム・ぶたにく	ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ きぬさや	むぎごはん・じゃがいも あぶら・マヨネーズ ごま・いとこんにやく	662	23.3	20.7	1.7		ND
21 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム ポーク・ピーズ アーモンドいりやさいサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・トマトピューレ コーン・オレンジ	コッペパン・いちごジャム じゃがいも・あぶら さとう・アーモンド	669	26.9	21.0	2.7		
22 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし ひじきサラダ タンメンスープ	ぎゅうにゅう・ひじき にくだんごもちごめむし ぶたにく	にんじん・キャベツ・ねぎ・にら にんにく・しょうが・もやし ほうれんそう・コーン	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう・あぶら	651	29.5	17.9	2.2		
23 (木)	かおりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさしいごまみそあえ うちまめじる	ぎゅうにゅう・とりにく ささかまぼこ・みそ うちまめ	しょうが・キャベツ・あおじそ きりぼしだいこん・にんじん ねぎ・ほうれんそう	むぎごはん・かたくりこ あぶら・ごま・さとう	660	25.6	21.5	3.5		ND
24 (金)	キムたくごはん ぎゅうにゅう シーフードサラダ きぬさやのかきたまじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・かまぼこ・わかめ なると・たまご・とうふ	つばづけ・キムチ・きゅうり キャベツ・きぬさや	むぎごはん・さとう あぶら・ごまあぶら かたくりこ	598	26.7	15.8	4.2		
27 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう しょうがやきどんのぐ たけのこサラダ くずしとうふのすましじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・とうふ	たまねぎ・しょうが・グリーンピース たけのこ・たまねぎ・キャベツ あかピーマン・ほうれんそう・ねぎ	むぎごはん・さとう はるさめ・あぶら かたくりこ	583	25.0	14.6	2.4		ND
28 (火)	ドッグパン ぎゅうにゅう アスパラガスバゲティ ミモザサラダ ソーセージキャベツスープ デザート	ぎゅうにゅう・ベーコン スキムミルク・きんしたまご ソーセージ	たまねぎ・コーン・キャベツ きゅうり・にんじん・きぬさや ほうれんそう	ドッグパン・あぶら スパゲティ・さとう オリーブゆ・デザート	670	24.1	18.1	3.9	パースデー きゅうしよく	
29 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きんぴらサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ みそ	にんじん・ごぼう・みずな だいこん・たまねぎ	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	601	26.6	15.9	2.4		
30 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム とうふハンバーグ ジャーマンポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう・こなチーズ とうふハンバーグ とりにく・ベーコン	たまねぎ・パセリ・キャベツ にんじん・たまねぎ・コーン ほうれんそう	コッペパン・バター じゃがいも チョコクリーム	657	27.7	21.5	3.2		ND
31 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきつくだに たらなのすぶたふう かきたまスープ	ぎゅうにゅう・さかな(たら) ひじきつくだに・たまご	しょうが・たけのこ・にんじん ほししいたけ・ピーマン・にんにく きくらげ・えのきたけ・きぬさや・ほうれんそう	むぎごはん・さとう かたくりこ・あぶら	619	24.1	17.7	2.5		
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、ごりようしゅう下さい。