

7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	便宜給米 (単位:kg /Bq)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)		
1 (月)		ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ ほうれんそうとたまごのあえもの しおにくじゃが	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・チーズ かつおぶし・ひじき	ごぼう・にんじん・たまねぎ いんげん	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう いとこんにやく・ごま	621	24.6	16.3	2.2		ND
2 (火)		ぎゅうにゅう いちごジャム やさいコロッケ コールスローサラダ ちゅうかふうさかなスープ	ぎゅうにゅう やさいコロッケ・たまご さかな(たら)	キャベツ・にんじん・コーン パセリ・ねぎ ほうれんそう	コッペパン・あぶら さとう・マヨネーズ	647	22.6	21.3	3.3		
3 (水)		ぎゅうにゅう ウインナーベーコンまき ミニトマトサラダ そうめんじる フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ツナ かつおぶし・なると わかめ・ウインナーベーコンまき	きゅうり・にんじん・コーン・きぬさや キャベツ・ミニトマト・たまねぎ もも・パイン・みかん	むぎごはん・あぶら さとう・そうめん	685	20.6	19.8	2.9	御木沢5年の リクエスト メニュー	
4 (木)		ぎゅうにゅう カレーうどんのしる いんげんののりあえ れいとうパイン	ぎゅうにゅう・とりにく のり	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・ほうれんそう いんげん・キャベツ・パイン	ソフトめん・あぶら さとう	645	24.6	17.0	4.1	3・4年 宿泊学習	ND
5 (金)		ぎゅうにゅう まめのツナサラダ ふのりのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・ツナ・チーズ ふのり・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・キャベツ グリーンピース・きゅうり たまねぎ・だいこん	むぎごはん・あぶら さとう	664	26.3	20.2	3.2	3・4年 宿泊学習	
8 (月)		ぎゅうにゅう こおりどうふのこはくに キャベツのしおこぶあえ すましじる	ぎゅうにゅう・だいず こおりどうふ・こんぶ とりにく	いんげん・しょうが キャベツ・にんじん・たまねぎ きゅうり・ほうれんそう	むぎごはん・かたくりこ あぶら・さとう	603	21.4	17.3	2.9		
9 (火)		ぎゅうにゅう メイプルマーガリン ミートボール3こ こふきいも レタススープ	ぎゅうにゅう ミートボール・あおのり とりにく・たまご	レタス・コーン・にんじん	コッペパン メイプルマーガリン じゃがいも	706	25.4	23.2	4.4		ND
10 (水)		ぎゅうにゅう やきざかな なすいり じゃがバターコンみそしる	ぎゅうにゅう・みそ さかな(さけ)	なす・ピーマン・たまねぎ にんじん・キャベツ・コーン	むぎごはん・あぶら じゃがいも・バター	608	27.8	15.5	3.6		
11 (木)		ぎゅうにゅう ポークカレー とりのからあげ かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく ミックスかいそう	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・キャベツ・グリーンピース あかピーマン・れいとうみかん	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも かたくりこ	739	22.9	25.4	2.7	沢小5年の リクエスト メニュー	
12 (金)		ぎゅうにゅう あじつきのり ピーマンハンバーグ つるむらさきのみそしる	ぎゅうにゅう・あじつきのり ぶたひきにく・たまご みそ	たまねぎ・ピーマン・パセリ えのきたけ・つるむらさき にんじん	むぎごはん・あぶら パンこ・バター じゃがいも	640	25.4	18.6	2.3		ND
15 (月)		うみの日でお休み									
16 (火)		ぎゅうにゅう じゃじゃめんのぐ かきたまじる ミニケーキ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたひきにく たまご	にんにく・しょうが・ねぎ・にら にんじん・たまねぎ・たけのこ・えのきたけ ほうれんそう・ほししいたけ	ソフトめん・あぶら・ごま かたくりこ・さとう こむぎこ	772	28.4	22.3	5.2		
17 (水)		ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき なつやすいのトマトにこみ うずらたまごのスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう・とりにく うずらのたまご・とうふ	たまねぎ・ピーマン・なす・セロリ ズッキーニ・きピーマン・トマト マッシュルーム・ほうれんそう・にんじん	コッペパン りんごジャム オリーブゆ	624	27.1	19.2	3.6		ND
18 (木)		ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのあえもの すましじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう・うなぎ・とうふ きんしたまご・あぶらあげ なると・ハム	ほししいたけ・にんじん・ごぼう えだまめ・キャベツ・ねぎ ほうれんそう・きりぼしだいこん	むぎごはん・あぶら さとう・ごま	616	24.9	18.9	3.0	パースデー きゅうしよく	
19 (金)		ぎゅうにゅう あげなすのにくみそかけ とさづけ みそしる れいとうりんご	ぎゅうにゅう・とりひきにく だいず・かつおぶし とうふ・みそ	なす・ほししいたけ・キャベツ しょうが・だいこん・にんじん りんご	むぎごはん・あぶら さとう・ごま じゃがいも	664	23.9	18.4	2.6	ふりかえり のかい	
7月 22 (月) ～ 8月 23 (金)		●○ なつやすみ ○●									
						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、ごりょうしょう下さい。