

4月のこんだてよていひょう



平成26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)	おもにからだのしょうしき 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	検査結果 (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)			
7 (月)	◆◇ にゅうがくしき・しぎょうしき ◇◆										ND
8 (火)	ドッグパン	ぎゅうにゅう ウィナー2ほん アスパラガスサラダ コーンクリームスープ デザート	ぎゅうにゅう ウィナー・ハム	アスパラガス・コーン・キャベツ にんじん・たまねぎ・パセリ	ドッグパン・バター こむぎこ・あぶら さとう・デザート	696	25.2	14.4	3.5		
9 (水)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう・とり やきぶた・わかめ・ハム	にんじん・たけのこ・しょうが ほししいたけ・グリーンピース キャベツ・にら・もやし	むぎごはん・あぶら こんにゃく・さとう	597	23.2	15.1	3.2		
10 (木)	コッペパン	ぎゅうにゅう いちごジャム ポテトのチーズに キャベツとにくだんこのスープに くだもの	ぎゅうにゅう・ベーコン とりひきにく・チーズ	たまねぎ・グリーンピース しょうが・キャベツ・にんじん オレンジ	コッペパン・じゃがいも バター・かたくりこ いちごジャム	681	28.8	17.0	2.8		
11 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう ふりかけ かみかみサラダ だいのいそに	ぎゅうにゅう・するめ だいず・あぶらあげ ひじき・さつまあげ・ふりかけ	キャベツ・きゅうり・コーン ごぼう・にんじん・ごぼう	むぎごはん・さとう じゃがいも・アーモンド マヨネーズ	678	25.4	12.0	1.5		
14 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう ポークカレー チーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり・レモン	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう	692	21.4	13.9	2.2		
15 (火)	まるパン	ぎゅうにゅう ハッシュドポテト チキンカツ ボイルキャベツ だいのスープ いちご2こ	ぎゅうにゅう チキンカツ・だいず ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ セロリ・パセリ	まるパン・あぶら じゃがいも・バター	591	23.5	14.4	2.9		
16 (水)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぎょうざ1こ はるさめのごますあえ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたにく・みそ	キャベツ・ピーマン・もやし にら・にんじん・しょうが きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・あぶら ごま・ごまあぶら	569	23.5	8.8	2.1		
17 (木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう やきざかな きりぼしだいこんのいために すましじる	ぎゅうにゅう・さつまあげ さかな(さけ)・とうふ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・グリーンピース ぶなしめじ・ほうれんそう	むぎごはん・あぶら さとう・かたくりこ マヨネーズ	589	29.5	21.6	3.8		
18 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう おやこどんのぐ キャベツのしおこぶあえ ごもくやさいみそじる	ぎゅうにゅう・とり たまご・しおこんぶ みそ	こまつな・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ・キャベツ・だいこん きゅうり・ごぼう・なのはな	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	607	27.8	18.4	3.1		
21 (月)	●○ おべんとうの日●○ ～ぎゅうにゅうもありません のみものもってきましょう～										ND
22 (火)	しよくパン	ぎゅうにゅう りんごジャム ポテトサラダ ちゅうかふうやさいスープ いちご2こ	ハム・とり	たまねぎ・パセリ・キャベツ チンゲンサイ・もやし・にんじん にら・いちご	しよくパン・じゃがいも マヨネーズ・さとう はるさめ・りんごジャム	671	21.0	10.4	3.7		
23 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう てづくりふりかけ わふうブロッコリーサラダ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちりめんじゃこ・ツナ のり	ブロッコリー・キャベツ・コーン たまねぎ・にんじん・いんげん ねぎ	むぎごはん・さとう じゃがいも・あぶら いとこんにゃく・ごま	614	24.1	15.4	2.2		
24 (木)	ドッグパン	ぎゅうにゅう メイプルマーガリン ひじきスパゲティ あおなとコーンのスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたひきにく・とり	えのきたけ・たまねぎ・しょうが あかピーマン・にんにく こまつな・コーン・オレンジ	ドッグパン・スパゲティ オリーブゆ メイプルマーガリン	628	23.2	11.3	2.8	ND	
25 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう さばのみそに きぬさやのたまごとじ みそじる	ぎゅうにゅう・たまご さばのみそに・ぶたにく わかめ・あぶらあげ	にんじん・キャベツ・きぬさや たまねぎ	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう	664	25.3	16.2	2.8		
28 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう とりのからあげ きのこのおひたし うちまめじる デザート	ぎゅうにゅう・とり かつおぶし・うちまめ みそ・わかめ	しょうが・ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・キャベツ・ねぎ きりぼしだいこん・くきたちな	むぎごはん・あぶら かたくりこ・さとう デザート	628	24.3	14.5	3.3		
29 (火)	●○ しょうわのひ ●○										
30 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう きつねもち かわりごまあえ ごもくうどんのしる	ぎゅうにゅう・とり かまぼこ・きつねもち ぶたにく	にんじん・ほししいたけ・ごぼう ねぎ・もやし・ほうれんそう	ソフトめん・あぶら さとう・ごま	662	26.9	11.9	4.3		
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。