

# 5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		おもにちやく ほねになるもの(あか)	おもにからだのしょうしよ とどのえるもの(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 (并当の日等)	検査結果 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
1 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう かつおしょうがに ごもくきんぴら ごもくみそしる あじつきのり	ぎゅうにゅう・なまあげ かつおしょうがに ぶたにく・きつたまご・あじつきのり	ごぼう・にんじん・ほししいたけ きぬさや・たまねぎ	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも いとこんにやく	585	25.4	12.2	2.8		ND
2 (金)	たけのこごはん 	ぎゅうにゅう みそマヨサラダ みそしる かしわもち	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ちくわ・みそ なまあげ	たけのこ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん・あぶら さとう・マヨネーズ・ごま かしわもち	709	24.3	23.6	3.5		
5 (月)		●○ こどもの日 ○●									
6 (火)		●○ みどりの日 ふりかえきゅうじつ○●									ND
7 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう ばんさんすー しょうゆラーメンスープ バナナ	ぎゅうにゅう・きんしたまご ハム・とりにく・やきふた なると	にんじん・ねぎ・コーン もやし・ほうれんそう・キャベツ バナナ	ちゅうかめん・ごま さとう・あぶら・はるさめ	620	26.9	15.6	2.9		
8 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ たけのこのとさに すましじる	ぎゅうにゅう・さかな(かつお) とりにく・かつおぶし わかめ・みそ	しょうが・たけのこ・きぬさや にんじん・ほうれんそう えのきたけ	むぎごはん・あぶら かたくりこ・ごま・さとう	591	28.3	13.9	3.0		
9 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう しゅうまい2こ マーボー豆腐 きのこたまごのスープ	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたひきにく・とうふ たまご・みそ	にら・たまねぎ・ねぎ・にんじん しょうが・ほししいたけ・きくらげ えのきたけ・ほうれんそう	むぎごはん・あぶら かたくりこ	640	27.8	20.5	2.2		ND
12 (月)		スポーツフェスタくりかえ休日									
13 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう レモンハニー ミートボール3こ キャベツソテー やさしいスープに	ぎゅうにゅう・ミートボール ぶたにく・ベーコン	キャベツ・にんじん・そらまめ かぶ・たまねぎ・ごぼう	しよくパン・あぶら レモンハニー	653	26.5	18.2	3.8		
14 (水)	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう たけのこサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたひきにく・ハム みそ	にんじん・ごぼう・ほししいたけ しょうが・たけのこ・たまねぎ・なのはな あかピーマン・キャベツ・しめじ	むぎごはん・あぶら さとう・いもだんご ラー油	602	21.0	12.8	4.0		ND
15 (木)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム アスパラガスバゲティ きりぼしだいこんのスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ベーコン スキムミルク	アスパラガス・たまねぎ・コーン きりぼしだいこん・にんじん・パセリ ほししいたけ・にんにく・オレング ねぎ・しょうが・もやし・にんじん	ドッグパン・あぶら スパゲティ オリブ油・ブルーベリージャム	594	21.3	13.1	3.2		
16 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さわらのさんみやき すきこんぶのこうみあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう・すきこんぶ さかな(さわら)・わかめ・みそ とうふ	たけのこ	むぎごはん・さとう ごまあぶら・ラー油 ごま	561	25.1	14.9	3.0		
19 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう キーマカレー ミソザサラダ	ぎゅうにゅう・レンズまめ ぶたひきにく きんしたまご	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・トマト・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	677	23.7	20.4	1.7		ND
20 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう いちごジャム じゃがいものカレーいため ちゅうかすいとん	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく	にんじん・たけのこ・ねぎ ほうれんそう・ほししいたけ たまねぎ・グリーンピース	コッペパン・いちごジャム こむぎこ・あぶら じゃがいも	671	24.7	12.9	2.7		
21 (水)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう かきあげ かぶのゆかりあえ さんさいうどんのしる	ぎゅうにゅう・かまぼこ こざかないりかきあげ あぶらあげ・とりにく	ゆかり・キャベツ・かぶ ほうれんそう・にんじん・ねぎ わらび・しめじ・たけのこ・ぜんまい	ソフトめん・あぶら こむぎこ・さとう	616	22.7	20.8	2.2		
22 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ひじきつくだに とうふハンバーグわふうあんかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう・とりひきにく とうふ・みそ・ぶたにく たまご・ひじきつくだに	たまねぎ・ねぎ・しょうが しめじ・ピーマン・だいこん にんじん	むぎごはん・パンこ かたくりこ・さとう・じゃがいも こんにやく	628	26.4	16.3	2.9		ND
23 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき あおなのりあえ しいたけのはちはい	ぎゅうにゅう・のり さかな(メルーサー) とうふ・あぶらあげ	ミックスベジタブル・もやし ほうれんそう・しいたけ だいこん・にんじん	むぎごはん・さとう マヨネーズ かたくりこ	609	25.8	20.4	4.2		
26 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう あつやきたまご きぬさやのおひたし すきやきふうに	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまごやき・やきとうふ	きぬさや・キャベツ・コーン にんじん・たまねぎ・はくさい ねぎ・えのきたけ・しょうが	むぎごはん・さとう ふ	606	24.8	17.0	2.4		
27 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう みはるグルメンチ ツナサラダ うずらたまごのスープ プリン	ぎゅうにゅう・グルメンチ ツナ・うずらのたまご とうふ	にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・ほうれんそう	しよくパン・あぶら さとう・プリン	639	26.9	23.5	3.5	パースデー きゅうしよく	ND
28 (水)	あおなごはん 	ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう・だいず とりひきにく・みそ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・だいこん なのはな	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	563	20.7	13.2	2.4		
29 (木)	コッペパン 	ぎゅうにゅう はちみつ ポークビーンズ カリフラワーサラダ メロン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ハム いんげんまめ	たまねぎ・にんじん パセリ・カリフラワー ブロッコリー・メロン	コッペパン・はちみつ じゃがいも・あぶら さとう	625	22.5	15.3	3.2		
30 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ぶりのでりやき ふるふきだいこん だいこんサラダ みそしる あじつきのり	ぎゅうにゅう・さかな(ぶり) ハム・みそ あじつきのり	だいこん・キャベツ にんじん	むぎごはん・さとう あぶら・じゃがいも	672	28.1	19.4	3.3	※3年生の 教科書から のメニュー	ND
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。