

6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: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)		
2 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう いかのあまからに キャベツのしおこぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう・いか しおこぶ・わかめ みそ・とうふ	にんじん・キャベツ きゅうり	むぎごはん・さとう あぶら・じゃがいも かたくりこ	823	32.7	18.3	4.5		ND
3 (火)	こくとうパン 	ぎゅうにゅう ハニースタートチキン ほうれんそうのソテー キャベツのクリームに	ぎゅうにゅう・とりこ ツナ・ひじき こんぶ	にんにく・ほうれんそう・コーン キャベツ・マッシュルーム・にんじん グリーンピース	こくとうパン・はちみつ バター・じゃがいも こむぎこ・あぶら	643	29.9	16.7	2.6		
4 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう タンメンスープ ひじきのツナマヨサラダ かむこんぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ひじき こんぶ	にんじん・キャベツ・にら・にんに しょうが・もやし・えだまめ コーン	ちゅうかめん・あぶら マヨネーズ	664	27.7	22.0	2.4		
5 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう あじつきのり こざかなのなんばんづけ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さかな(わかさぎ)・なまあげ みそ・あじつきのり	にんじん・ピーマン・たまねぎ ごぼう・ねぎ	むぎごはん・あぶら じゃがいも・かたくりこ さとう	631	21.7	15.6	2.3		ND
6 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう しょうがやきどんのぐ かぶのしょうゆづけ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ	たまねぎ・グリーンピース・しょうが かぶ・だいこん・ねぎ・にんじん	むぎごはん・あぶら さとう・ふ	586	25.7	14.5	2.2		
9 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ハヤシライス うめドレッシングサラダ こざかな	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりこ・かつおぶし あおのりこざかな	たまねぎ・にんじん・にんにく ブロッコリー・キャベツ・コーン うめぼし	むぎごはん・あぶら バター・じゃがいも・さとう	639	24.6	17.9	2.9		
10 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう いちごジャム カレービーフン ちゅうかふうさかなスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく さかな(たら)・たまご	たまねぎ・あかピーマン・キャベツ ピーマン・ねぎ・コーン ほうれんそう	しよくパン・あぶら ビーフン いちごジャム	604	26.0	12.7	3.4		ND
11 (水)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな ほいごーろーいため きぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく さかな(こもししやも) みそ・あぶらあげ	ピーマン・キャベツ・にんじん ねぎ・しょうが・きぬさや	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	591	26.5	15.8	2.6		
12 (木)	あげパン 	ぎゅうにゅう ミニハンバーグ わふうサラダ はるさめスープ プリン	ぎゅうにゅう・ちくわ ミニハンバーグ・ハム ベーコン	キャベツ・だいこん・れんこん きゅうり・ほうれんそう・もやし ほししいたけ・にんじん・ねぎ	コッペパン・あぶら さとう・はるさめ プリン	631	25.1	21.5	3.8	御木沢小 5年生の リクエストメニュー	
13 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう だいずのいそに えびマヨサラダ	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・とりこ ひじき・さつまあげ・えび	にんじん・ごぼう・ブロッコリー キャベツ	むぎごはん・じゃがいも あぶら・さとう・マヨネーズ タルトソース・アーモンド	726	24.9	25.1	2.0		ND
16 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さばのあまからやき じゃがいものきんぴら かきたまみそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) ぶたにく・たまご・みそ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・にら・えのきたけ	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	634	28.4	18.1	2.9		
17 (火)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ(ミートソース・キャベツ) やさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく だいず・こなチーズ ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・キャベツ トマト・ほうれんそう・コーン・オレンジ	ドッグパン・あぶら こむぎこ	584	25.8	14.9	4.3		
18 (水)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ カレーうどんのしる さくらんぼ2こ	ぎゅうにゅう・ハム わかめ・とりこ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん にんにく・しょうが・キャベツ にら・さくらんぼ	ソフトめん・あぶら さとう・こんにゃく	686	23.9	18.6	4.4		ND
19 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ウィナーペーコンまき えだまめサラダ とうふスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ウィンナーペーコンまき・ツナ とうふ・ベーコン	えだまめ・たまねぎ・きゅうり にんじん・キャベツ・コーン ほうれんそう	むぎごはん・さとう あぶら	631	23.8	22.7	2.4		
20 (金)	キムたくごはん 	ぎゅうにゅう とりのからあげ かいそうサラダ ごもくみそしる バナナ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりこ・みそ・さつまあげ ミックスかいそう	はくさい・たまねぎ・つばづけ・しょうが キャベツ・あかピーマン・いんげん にんじん・ごぼう・ねぎ・バナナ	むぎごはん・あぶら さとう・かたくりこ	632	24.0	19.7	4.1	6年生の リクエストメニュー	
23 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ニラとえのきのサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・うずらのたまご とりこ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ピーマン ほししいたけ・たけのこ・にら もやし・キャベツ・えのきたけ	むぎごはん・さとう かたくりこ・あぶら	567	23.9	14.8	2.4		ND
24 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう チョコクリーム やさいコロッケ キャベツソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう コロッケ・とりこ	キャベツ・きピーマン にんじん・たまねぎ ほうれんそう	しよくパン・あぶら チョコクリーム	608	20.4	18.1	3.3	4年生の おべんとうの日	
25 (水)	さんさいごはん 	ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる	ぎゅうにゅう・ツナ とりひきにく・みそ たまご・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・だいこん キャベツ・わらび・ぜんまい たけのこ・えのきたけ・しめじ	むぎごはん・あぶら さとう	611	23.9	19.7	3.7		
26 (木)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう やきそば いんげんのフレンチサラダ ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ハム	もやし・キャベツ・ねぎ・いんげん たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・たけのこ・にら	ドッグパン・あぶら ちゅうかめん・はるさめ マヨネーズ	596	22.2	20.0	3.9		ND
27 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう パオズ1こ チンジャオロースー うずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう・パオズ ぶたにく・とうふ うずらのたまご	しょうが・ピーマン・たけのこ ねぎ・にんにく・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	むぎごはん・かたくりこ あぶら・かたくりこ	579	22.4	15.6	1.9	1・2年生と ならなしの おべんとうの日	
30 (月)	ゆかり・あおなごはん 	ぎゅうにゅう とりにくのハーフからあげ/きけフライ もやしのラー油あえ/あおなのりあえ さわにわん ももせりー/りんごせりー	ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・とりこ さけフライ・のり	ゆかり・あおなご・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・しょうが・もやし ほうれんそう・ねぎ・ごぼう・だいこん	むぎごはん・あぶら ごまあぶら・ラー油・かたくりこ ももせりー・りんごせりー	683	23.2	18.3	3.3	セレクト きゅうしよく ※パースデーきゅうしよく	
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、ごりょうしょう下さい。