

数字は小学生(中学年)の一人当たり分量(g)です。

平成26年度3月岡富小給食献立予定表

岡富小学校給食調理場

日曜	こんだて名	(き)	(あか)	(みどり)	ちょうみりょう	エネルギーたんぱく質	
	牛乳は、いつもあります。	ねつやちからになるもの	ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの			
2月	むぎごはん とうふだんごじる	あぶら0.2 ごま1.2 さとう7 「しらたまこ20」	とり肉15ちくわ5 「とり肉10 きぬごしどうふ15」	ごぼう15 しいたけ1 にんじん10 あおまめ5 たけのこ15 「はくさい120 ごぼう10 にんじん10 しいたけ1 ねぎ2」	うすくち3.3 す7 しお0.5「うすくち6 みりん1 いりこ3 水100」	631 22.1	
3月	ブチコッペパン	スパゲッティナポリタン チーズサラダ ひなあられ	ぶた肉20 (チーズ5)	にんじん10たまねぎ30ピーマン5 エリンギ10にんにく0.5 (キャベツ30きゅうり25にんじん5)	ケチャップ12 ウスターソース3 しお0.2しょう油0.02赤ワイン1.8 (す2.9しお0.15しょう油0.01)	634 25.0	
4月	ごはん ケチャップ みそしる	とうふのナゲット 油4でんぷん4.3	とうふ50とりミンチ15たまご5 めひじき0.4(うすあげ1.5 わかめ0.4みそ12)	たまねぎ15にんじん5ねぎ2 (だいこん15にんじん10こまつな15ねぎ2) もやし15)	しお0.4しょう油0.1(しお0.1)ケ チャップ10(いりこ3水100)	593 20.6	
5月	ごはん (なののはなあえ)	じゃがいも60さとう2.5 (さとう0.3 ごま0.5)	ぶた肉20ちくわ8 (かつおぶしきざみ1)	たまねぎ30にんじん15いとこんにやく20 いんげん4しいたけ1(なののはな10キャベツ35 コーン5 ほうれんそう20)	こいくち3うすくち1.8みりん0.5さ け1.8水5(うすくち2)	580 21.2	
6月	バーガー パン	チキンバーガー チキンパティ キャベツ スライスチーズ やさいスープ	てりやきチキンパティ スライスチーズ5 (ぶた肉15)	キャベツ30 (たまねぎ20にんじん15しめじ10 ちんげんさい120)	しお0.2 (しお0.3しょう油0.03うすくち4い りこ3さけ1水100)	642 29.2	
9月	ごはん すましじる	さかなのカレーあげ こんぶあえ	しろみざかな60 「しおこんぶ0.3」 [とうふ20わかめ0.4]	「きゅうり30」 [たまねぎ30しめじ10にんじん10ねぎ2]	カレーこ0.16(下味)+0.16(衣) しお0.3しょう油0.01 (うすくち4しお0.2いりこ3水100)	580 24.6	
10月	マヨネーズ パン	とりにくマカロニの トマトに パインサラダ	マカロニ10さとう0.3 (油1)	とり肉25 たまねぎ40にんじん15グリーンピース4 トマトかん15(パインかん10 キャベツ30きゅうり25にんじん5)	ケチャップ6デミグラスソース2し お0.3しょう油0.02赤ワイン1.8水 2(す3.7しお0.15しょう油0.01う すくち0.9)	645 24.3	
11月	ごはん ぶたじる	たかなごはん 油0.5ごま1ごま油0.3 さとう0.5 (さといも20)	ちりめん2とり肉25 (ぶた肉20とうふ15 うすあげ2みそ12)	きざみたかな25にんじん15しめじ5 たけのこ10(ごぼう15にんじん10 だいこん15いたこんにやく10ねぎ2)	こいくち0.9さけ1みりん0.5うすく ち0.9(いりこ3さけ1水100)	619 26.8	
12月	ごはん そらと したたま 空飛ぶ新玉ネギ サラダ	こうやどうふの たまごとじ (油1)	さとう2.5 とり肉25 たまご25 こうやどうふ10 (ハム5)	たまねぎ30 たけのこ15しいたけ1 いんげん5 にんじん20 (しんたまねぎ15 キャベツ25きゅうり25にん じん5)	いりこ1 うすくち5 みりん1 さ け1 水60 (しお0.15しょう 油0.01す3.7うすくち0.9)	578 24.2	
13月	コッペ パン	マーボーはるさめ チキンごぼうサラダ	はるさめ15さとう0.6 (さとう0.4ごま1ごま油0.4)	ぶたミンチ25みそ4.8 (とりささみチャンク10)	たまねぎ30たけのこ12にんじん10にら3 しいたけ1しょうが0.2にんにく0.2 (ごぼう20きゅうり25にんじん5コーン5)	オイスターソース1.8さけ1.8み りん1こいくち2.2トウバンジャン 0.06水40しお0.2しょう油0.02(す 2.3うすくち2.1)	664 26.3
16月	ごはん (どさんこじる)	てまきごはん (じゃがいも20 バター1)	やきのり4切4枚しそあじひじき かつおぶしきざみ0.5 (サケ15とうふ15みそ10)	あおたかなきざみ10 (にんじん10 はくさい30 コーン10 だいこん10 ねぎ2 しょうが0.5)	うすくち2.6こいくち2.2(いりこ3 水100 さけ1)	552 20.7	
17月	こめこ パン	はっぼうさい パンプキンサラダ	あぶら1 でんぷん1 (マヨネーズ9)	ぶた肉20 いかゲソ10 うずらたまご15 (ハム5)	キャベツ40にんじん10きぬさや5 たまねぎ20 たけのこ15 もやし15 (かぼちゃ20キャベツ20きゅうり25にんじん5)	オイスターソース2 うすくち5 さけ1 みりん1 しお0.2 しょう 油0.02 (しお0.2しょう油0.02)	699 31.1
18月	むぎ ごはん	さばみそオイルやき ゆでブロッコリー もずくスープ	さばみそオイルやき (ぶた肉10かんそうもずく0.7)	「ブロッコリー30」 (たまねぎ20 たけのこ10 にんじん10 ねぎ2)	「あおじそドレッシング3」 (いりこ3 うすくち6 しお0.1 さ け1 水100)	648 27.1	
19月	ごはん かきたまじる	だいずのいそに (でんぷん1)	にだいず10ぶた肉10 さつまあげ3ひじき1 (とり肉10たまご20とうふ15)	いんげん2つきこんにやく20たけのこ5 れんこん5にんじん5 (ねぎ2たまねぎ20にんじん10しいたけ1)	さけ0.8うすくち1.6こいくち1.6だ いずのにじる10水4(うすくち3し お0.3いりこ3水100)	551 22.3	
20月	ブチ コッペ パン	とりごぼううどん ツナサラダ	うどん70 (ごま1マヨネーズ9)	とり肉15ちくわ5 (ツナ10)	ごぼう10にんじん10ねぎ2しいたけ1 はくさい110 (キャベツ35きゅうり20にんじん5)	いりこ3うすくち6.5みりん0.4水 80(しお0.2しょう油0.02)	699 25.8
23月	ごはん ゆでキャベツ マロニースープ	ユーリンチー でんぷん6.8油4ごま油1 さとう1.2 (油0.8マロニー5)	とり肉60 (ぶた肉15)	しょうが0.2ねぎ2 「キャベツ30」 (しょうが0.4たけのこ10にんじん15ねぎ2) (はくさい120たまねぎ20しめじ10)	さけ1うすくち2.5みりん0.8す3.1 「うすくち2」(うすくち3さけ1.2し お0.4しょう油0.04いりこ3水100)	666 27.9	
24月	せわり パン	ドライカレー ラビオリスープ デザート	マーガリン1 パンこ1 あぶら0.5 (ラビオリ20じゃがいも20)	牛ミンチ15ぶたミンチ15 ひきわりだいず10 (とり肉20)	たまねぎ30 にんじん10 ピーマン5 コーン5 にんにく0.3 しょうが0.3 (にんじん10たまね ぎ20ほうれん草20)	カレーこ0.45 ソース2 こいくち 1 しお0.35 ケチャップ5 (しお 0.3 しょう油0.02 うすくち2 い りこ3 水70)	650 30.6
25月	卒業式						
26月	修了式						