

数字は小学生(中学年)の一人当たり分量(g)です。

平成27年度4月岡富小給食献立予定表

岡富小学校給食調理場

日	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
7	始業式					
8	ごはん ぶた肉とやさいのしょうがやきのっぺいじる	さとう1 (さとも20でんぶん1)	ぶた肉30 (とり肉10うすあげ3)	たまねぎ20にんじん15ピーマン7キャベツ20しょうが0.5(だいこん15にんじん10ごぼう10いたこんにやく10ねぎ2しいたけ1)	さけ1こいくち1.8うすくち1.8しお0.15(うすくち5いりこ3水100)	561 22.2
9	ごはん そばろごはん みそしる	さとう2.5油0.5 (じゃがいも20)	とりミンチ25たまご30 (わかめ1みそ12)	あおまめ15 しょうが0.5 (たまねぎ20ねぎ2にんじん10えのき5)	こいくち3.9さけ0.8みりん0.6しお0.1 (いりこ3水100)	606 25.0
10	こめこ ポークビーンズ	じゃがいも40さとう0.7	ぶた肉20 かんそうだいず15	たまねぎ40にんじん15グリーンピース5にんにく0.2(キャベツ25きゅうり25コーン5にんじん5)	ウスターソース1.8ケチャップ10トマトピューレ6赤ワイン1.8水20しお0.2こしょう0.02こいくち0.6(す2.8うすくち2.8)	683
13	ごはん チキンサラダ	(さとう0.4ごま1ごま油0.4)	(ささみチャンク10)			34.5
13	ごはん いわしのおかか きゅうりのコロコロづけ わかたけじる	「ごま油0.3さとう0.3」	いわしおかかに50 (わかめ0.4かまぼこ5)	「きゅうり35」 (たけのこ25にんじん10ねぎ2たまねぎ15えのき5)	「トウパンジャン0.04す1.5うすくち1.2」(うすくち4.5みりん0.8いりこ3水100)	568 21.8
14	プチ コッペ パン つぼみふくらサラダ	ピーファン25油2 (油1さとう0.3)	ぶた肉20えび10	キャベツ30にんじん15たまねぎ25しいたけ0.5たけのこ10ねぎ2しょうが0.3コーン5(きゅうり20ブロッコリー20カリフラワー20にんじん5)	うすくち3さけ1.2しお0.3こしょう0.05(す3.2うすくち1.7しお0.15こしょう0.02)	717 31.1
15	ごはん とりにくのからあげ ゆでキャベツ はちはいじる	油 でんぶん9 (さとも20でんぶん1)	とり肉60 (とうふ20うすあげ2)	しょうが0.4にんにく0.4 「キャベツ30」(はくさい120いたこんにやく15(しいたけ1にんじん10だいこん15ねぎ2)	しお3こしょう0.02こいくち1.2さけ0.8「うすくち1」 (いりこ3水100うすくち4しお0.08)	635 26.2
16	ごはん ポークカレー フルーツカクテル	マーガリン7こむぎこ7油1 じゃがいも38 (ゼリー20)	ぶた肉25チーズ2	にんにく0.4しょうが0.4たまねぎ30にんじん20グリーンピース4 (ももかん20みかんかん20/パインかん30)	ベーストチャツネ2ケチャップ8ウスターソース2.5こいくち0.5カレー0.6しお0.6こしょう0.02がら10水70(赤ワイン1.8)	694 19.8
17	こくとう クリームスープ フレンチサラダ	じゃがいも30 コーンスターチ1 (油0.4 さとう0.1) いちごのジュレ	とり肉10牛にゅう20 なまクリーム2 (ハム5)	たまねぎ30にんじん15れいとうコーン12パセリ0.5 (キャベツ30きゅうり30にんじん5)	しお0.6こしょう0.04うすくち2.2がら10水70 (す2.7うすくち1しお0.15こしょう0.02)	630 22.2
20	ごはん おやこどん だいこんサラダ	でんぶん1さとう2.4 (さとう0.4)	とり肉25たまご24 かまぼこ5 (ツナ10)	たまねぎ40ねぎ2しいたけ1にんじん10 (だいこん40きゅうり20にんじん5)	うすくち5さけ2いりこ1.5水50 (うすくち2.2す2.6)	559 24.1
21	ミルク ポトフ パン マカロニサラダ	じゃがいも40 (マカロニ5マヨネーズ9)	とり肉15ウィンナー10 (とりささみ10)	キャベツ30にんじん15たまねぎ20ブロッコリー20 (キャベツ20きゅうり20にんじん5)	とりがら10しお0.2こしょう0.02うすくち3白ワイン1.5水100 (しお0.2 こしょう0.02)	718 27.9
22	ごはん さかなのたつたあげ みそしる	でんぶん10油6	さかな50 (わかめ0.5とうふ20みそ12)	しょうが0.5 (こまつな15たまねぎ20にんじん15しめじ8)	さけ1.2こいくち2.2みりん0.5 (いりこ3水100)	631 25.6
23	ごはん たけのこのうまに おかかあえ	さとう2さとも35油1 (さとう0.8)	とり肉25 ミニきぬあつあげ30 (かつおぶし1)	にんじん20たけのこ20こんにやく20しいたけ1いんげん5(ほうれん草20キャベツ25にんじん5もやし20)	うすくち2こいくち2みりん2.1さけ1水20 (うすくち0.5こいくち3)	578 22.8
24	プチ コッペ パン あおまめサラダ	ミートソースパゲティ スバゲティ30油2	牛ミンチ15 ぶたミンチ15	にんじん10たまねぎ40にんにく0.3グリーンピース5(あおまめ15キャベツ25きゅうり15にんじん5コーン5)	ケチャップ12ソース3.5トマトピューレ5しお0.2こしょう0.05こいくち0.4赤ワイン1.5(おいしいドレッシング7)	647 25.9
27	ごはん じゃがいもとベーコンの にももの ごまあえ	さとう2.5油0.5 じゃがいも60 (ごま1.2さとう1)	ぶた肉15 ベーコン10	いたこんにやく20たまねぎ30にんじん15あおまめ5しいたけ1 (もやし20こまつな20キャベツ25にんじん5)	うすくち2.5こいくち3さけ1みりん1水5 (こいくち2.5)	600 19.9
28	プチ コッペ パン ひじきのサラダ	うどん70 (さとう0.4)	とり肉20かまぼこ5 (ひじき1ツナ10)	しいたけ1にんじん20ごぼう20ねぎ2 (きゅうり30コーン5にんじん5)	いりこ3水100さけ0.8みりん0.8うすくち4.6 (す2.8うすくち2.6)	535 24.3
29	昭和の日					
30	ごはん ピビンバ わかめスープ	油0.6さとう2.4ごま油0.4 (ごま1)	牛肉30たまご10 (わかめ0.6とり肉10)	もやし20ほうれん草20にんじん10にんにく0.3しいたけ0.5 (にんじん15たまねぎ30しめじ10ねぎ2)	さけ1.8こいくち3.8トウパンジャン0.03 (うすくち3.6いりこ3水100)	571 23.4