

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5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)	ちようみりよう	エネルギー・たんぱく質
1	牛乳は、いつもあります。 プーチン コッペパン	ねつやちからになるもの はるさめ16ごま油0.6 (さとう0.4ごま1) プチたいやき	ち・にく・ほねになるもの ぶた肉20 いか10うずらのたまご10 (ささみチャンク10)	からだのちようしをとのえるもの コーン6にんにく0.2しょうが0.2 キャベツ20にんじん10もやし15ねぎ2 (キャベツ30きゅうり25にんじん5)	ちようみりよう いりこ3水100うすくち2しお0.6こ しょう0.06さけ1(す2.8うすくち 2.8)	603 kcal 26.1g
4	国民の休日					
5	こどもの日					
6	振替休日					
7	ごはん とりにくとあつあげの みそに せんぎりだいこんの すのもの	油2さとう3さいとも30 (さとう1.5すりごま1)	とり肉20 きぬあつあげ25みそ6 (ちりめん2わかめ0.5)	こんにゃく20たけのこ20にんじん15 たまねぎ20いんげん5しょうが0.5 (きゅうり15にんじん5せんぎりだいこん5)	さけ1みりん1(うすくち2す2)	591 21.0
8	バーガー メンチカツ パン	油 メンチカツバーガー (メンチカツ・ キャベツ)	ポークメンチカツ40 (とり肉10)	「キャベツ30」 (にんじん10コーン8たまねぎ20 キャベツ30ねぎ2)	「ソース2」 (うすくち5しお0.1こしょう0.02い りこ3水100)	579 23.6
11	むぎ ごはん	マーガリン1.3 じゃがいものスープ (じゃがいも30)	ウインナー20とり肉15 (とり肉10)	たまねぎ35にんじん10グリーンピース5 コーン20(ほうれん草20たまねぎ20 にんじん10)	しお0.4こしょう0.02カレーこ0.4さ け0.8ソース0.8ケチャップ3こい ち0.4(いりこ3うすくち4水100し お0.28こしょう0.03)	612 22.0
12	プチ コッペ パン	やきそば ちゅうかめん30 フルーツしらたま (メルトしらたま20)	ぶた肉20いか10	キャベツ30たまねぎ20にんじん10もやし20 ねぎ3にんにく0.3しょうが0.3 (ももかん20 みかんかん20パンかん30)	ケチャップ3ソース4.8しお0.4さ け1.8 (赤ワイン1.8)	583 23.2
13	ごはん 肉じゃが ごしきあえ	じゃがいも60さとう2.4 (さとう0.3)	ぶた肉25 (いとかまぼこ5)	いとこんにゃく20にんじん20たまねぎ30 しいたけ1グリーンピース5 (コーン5にんじん5キャベツ30きゅうり25)	こいくち3.7うすくち1.8みりん1.2 さけ1.2しいたけだし7.5(す2.8う すくち2.8)	582 20.6
14	ごはん こやどうふの たまごとし おひたし	さとう2 (さとう0.5すりごま1)	とり肉25たまご25 こやどうふ11	たまねぎ30たけのこ10しいたけ1いんげん5 にんじん20(キャベツ25ほうれん草25 もやし15にんじん5)	いりこ3水60うすくち5みりん1さ け1(こいくち1.8うすくち1)	616 27.9
15	ミルク パン	いわしのトマトに やさいスープ (マロニー4)	いわしのトマトに (ぶた肉10)	(キャベツ20もやし20 ねぎ2たまねぎ20にんじん10しめじ5)	(いりこ3水100しお0.27こしょう 0.03うすくち5.6)	679 29.1
18	ごはん チンジャオロース にらたまスープ	でんぷん0.5ごま油0.64 さとう1.6 (でんぷん0.85)	ぶた肉35 (たまご20)	ピーマン8カラーピーマン10にんじん15 たけのこ20にんにく0.5しょうが0.5(たまねぎ20 にんじん10しいたけ1にら3)	さけ0.6みりん0.5こいくち2.8(う すくち5さけ1.1しお0.27いりこ3 水100)	570 23.2
19	プチ コッペ パン	ナポリタンスパゲッティ スパゲッティ30 グリーンサラダ (油0.7さとう0.3)	ぶた肉20ウインナー10	たまねぎ30にんじん15ピーマン5エリンギ5 にんにく0.2(ブロッコリー20 キャベツ30きゅうり20にんじん5)	ケチャップ12ソース1.67しお0.56 こしょう0.07赤ワイン0.83こいくち 0.56(す2.9うすくち1.5しお0.2こ しょう0.02)	612 25.2
20	ごはん いりどり おかかあえ	さいとも30さとう3 (さとう0.5)	とり肉20きぬあつあげ15 (かつおぶし1)	こんにゃく20にんじん15れんこん20ごぼう20 しいたけ1いんげん5(ほうれん草20 キャベツ20にんじん5もやし30)	こいくち4.5うすくち1.8さけ1.5み りん1.1しいたけだし26(こいくち 3.6)	558 20.7
21	むぎ ごはん	さかなのなんばん でんぷん6油 (さいとも20)	さかな60 (とり肉10とうふ20 うすあげ2)	たまねぎ20にんじん5ピーマン5 (ごぼう15だいこん15しいたけ1 にんじん10こんにゃく10ねぎ2)	しお0.16こしょう0.02す3.8うす くち3.8(うすくち5しお0.3さけ1.1い りこ3水100)	618 27.2
22	遠足					
25	ごはん マーボー豆腐 すのもの	さとう1でんぷん1ごま油2 (さとう0.5すりごま1)	とうふ70あかみそ5.4 ぶたひきにく30 (わかめ0.5)	しいたけ1にんじん20しょうが0.5にんにく0.5 たけのこ10たまねぎ30にら2 (きゅうり20コーン5キャベツ25にんじん5)	こいくち3さけ1オイスターソース 2トウバンジャン0.1(す3.4うす くち3.4)	646 25.0
26	こくとう パン	はっぼうさい あぶら1でんぷん1 (さとう0.4ごま1ごま油0.4)	ぶた肉20いかゲソ10 うずらたまご15 (とりささみチャンク10)	ちんげんさい25にんじん15しょうが0.28 たまねぎ30たけのこ15もやし20 (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2うすくち5 さけ1みりん1しお0.2こしょう 0.02(す2.3うすくち2.1)	663 28.9
27	ごはん カレー みかんサラダ	マーガリン7むぎこ7 じゃがいも40 (油0.8)	ぶた肉25チーズ3 (みかんかん7)	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5 (キャベツ30きゅうり25にんじん5)	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カレーこ0.6 しお0.6こしょう0.02がら10水70 (す3.5しお0.07こしょう0.02)	652 20.4
28	ごはん すとり みそしる	でんぷん6油 じゃがいも20さとう2	とり肉40 (とうふ20うすあげ2 わかめ0.4みそ12)	しょうが0.2にんじん10たまねぎ30ピーマン4 しいたけ1たけのこ7 (こまつな15にんじん10ねぎ2)	さけ1.2うすくち1.2(下味)さけ0.9 す2こいくち1.6うすくち1.6ケ チャップ4ウスターソース0.3(い りこ3水100)	635 23.8
29	プチ コッペ パン	おやごうどん ツナサラダ (油0.5)	うどん70 (ツナ10)	たまねぎ10にんじん10ねぎ3しいたけ1 (キャベツ30きゅうり25にんじん5)	いりこ3うすくち6.5みりん0.4みず 80(す3.5しお0.07こしょう0.02う すくち5.5)	646 26.4