

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6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
曜	牛乳は、いつもあります。	ねつやちからになるもの	ち・く・ほねになるもの	からだのちょうしをとのえるもの		
1	ごはん チキンライス	マーガリン15	とり肉20	にんじん10たまねぎ30グリーンピース5コーン5	ケチャップ16 しお0.5 こしょう0.03あかワイン0.8(うすくち3.6しお0.3こしょう0.04さけ1(いりこ3水100))	552 kcal 19.7g
月	ごも(スープ)	(じゃがいも20)	(ぶた肉10)	(たまねぎ15にんじん10こまつな20)		
2	ブチ このこのスパゲッティ	スパゲッティ35	ベーコン10ぶた肉10	たまねぎ35にんじん15エリンギ8	しお0.3こしょう0.02うすくち6白ワイン1.8	632
火	コッペ フレンチサラダ	(油0.8さとう0.2)		しめじ10えのき5ねぎ2にんにく0.3 (キャベツ35きゅうり25にんじん5コーン5)	(す2.9しお0.15こしょう0.01)	23.8
3	ごはん さかなのからあげ	でんぶん9 油	さかな60	しょうが0.5 「キャベツ30, (ごぼう10れんこん10にんじん10だいこん20)	しお0.4こしょう0.03こいくち1.1さけ1 (「しお0.17, さけ1.8(いりこ3水100))	648
水	ゆでキャベツ こんにゃくごまじる	(さといも15ごま2)	(とうふ15みそ12)	しいたけ1こんにゃく10ねぎ2.3		28.1
4	ごはん ごも(きんぴら)	ごま油0.3さとう2.5ごま1	とり肉20 かんそう(きわかめ1)	こんにゃく20ごぼう30にんじん20 たけのこ10いんげんカット4 (キャベツ30きゅうり35にんじん5)	うすくち2こいくち2みりん1 (ゆかり0.5)	518
木	ゆかりあえ					17.7
5	マヨ に(だんごのスープ)	パンこ2マロニー6	とりミンチ10ぶたミンチ10	キャベツ25たまねぎ20にんじん10ねぎ2.3	しお0.15(団子用)こしょう0.01 (団子用)うすくち3しお0.2こしょう0.02(いりこ3水100)	635
金	パン かいそうサラダ	(さとう0.5すりごま0.3)	たまご5 (かいそうミックス0.4)	(だいこん35きゅうり25にんじん5)	(す2.7うすくち2.7)	23.2
8	ごはん ぶた肉のやながわふう	さとう2	ぶた肉20たまご30かまぼこ5	ごぼう10たまねぎ30にんじん10ねぎ2.3	みりん0.8こいくち3.6うすくち1.8さけ1.8(いりこ1.5水50)	571
月	ごまずあえ	(ごま1さとう0.5)	(わかめ0.4)	(きゅうり25にんじん5キャベツ35)	(す2.5うすくち2.5)	22.2
9	ブチ ジャージャーめん	うどん70	ぶたミンチ30あかみそ7.5	たまねぎ30にら3しょうが0.3にんにく0.3	こいくち1.1さけ1.8トウバンジャン0.03 (しお0.1こしょう0.02うすくち0.3)	688
火	コッペ カミカミごぼうサラダ	ごま油0.5	にんじん15たけのこ12しいたけ1	にんじん15たけのこ12しいたけ1 (ごぼう25きゅうり30にんじん5)		27.8
10	ごはん あげぎょうざ	油	にらぎょうざ 1-2年 2コ 3-6年 3コ	「きゅうり30, (しょうが0.5にんじん10ちんげんさい110)	(うすくち4しお0.2こしょう0.04(いりこ3水100))	604
水	きゅうりのしおもみ ちゅうかスープ	(マロニー4ごま油0.5)	(とり肉15)	たまねぎ25もやし15しいたけ1)		19.8
11	ごはん チキンカレー	マーガリン7こむぎこ7	とり肉25	にんにく0.4しょうが0.4たまねぎ30にんじん20	りんごピューレ2チャップ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から10水70	662
木	グリーンサラダ	じゃがいも40		(キャベツ30ブロッコリー20きゅうり10 にんじん5コーン5)	(おいしいドレッシング8)	20.6
12	ミルク とり肉とマカロニの	マカロニ20さとう0.3	とり肉25	たまねぎ40にんじん15グリーンピース5	ケチャップ6しお0.3こしょう0.02赤 ワイン1.8水2	638
金	パン ツナサラダ	(油0.8さとう0.2)	(ツナ7)	(キャベツ30きゅうり25にんじん5)	(す2.9しお0.15こしょう0.01)	28.4
15	ごはん だいちのいそに	さとう2.8	だいち10とり肉20あげみ5	こんにゃく25たけのこ10れんこん10	さけ1.6みりん1うすくち0.4こいくち4.6 (す1.8うすくち1.8しお0.1)	564
月	すのもの	(ごま0.3さとう0.3)	ひじき2 (ちりめん1わかめ0.3)	ごぼう15にんじん10いんげん5しょうが0.3 (だいこん30きゅうり30にんじん5)		22.7
16	こくとう マーボーはるさめ	はるさめ15さとう0.6	ぶたミンチ25みそ4.8	たまねぎ30たけのこ12にんじん10にら3	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こしょう0.02(す2.5 うすくち2.5)	632
火	パン もやしのナムル	(さとう0.5 ごま1 ごま油0.8)	(いか7)	しいたけ1しょうが0.2にんにく0.2 (きゅうり25もやし40にんじん5)		24.0
17	ごはん いわしの梅煮		いわしの梅煮	「キャベツ30, (とうふ20うすあげ2 わかめ0.4みそ12)	「しお0.17, (いりこ3水100)	628
水	キャベツ みそじる	(じゃがいも20)	わかめ0.4みそ12)	(たまねぎ20こまつな15にんじん10)		22.9
18	ごはん ちくぜんに	さといも40さとう2	とり肉20ちくわ5	にんじん20こんにゃく20ごぼう15れんこん15	さけ1.4こいくち5.2みりん1 (す2しょうゆ2からし0.05しお0.2)	569
木	からしあえ	(さとう0.5)	(うすあげ3)	しいたけ1たけのこ15いんげん5 (キャベツ30にんじん5こまつな25)		22.4
19	コッペ とりにくのサルサあげ	でんぶん8油5	とり肉60	ダイストマトかん20たまねぎ10ピーマン4	さけ2しお(下味)0.2ケチャップ3 しお0.2こしょう0.02 (いりこ3水100しお0.3こしょう0.02うすくち2)	686
金	パン わんたんスープ	オリーブ油0.15 (わんたん4)	(ベーコン8)	にんにく0.3レモンじり0.2(キャベツ30 ねぎ2たまねぎ20にんじん10しめじ5)		30.5
22	ごはん ぶたにくとやさいの	さとう1	ぶた肉35	たまねぎ20にんじん15ピーマン7しょうが0.5	さけ1.4こいくち1.8うすくち1.8しお0.15(うすくち5さけ0.8みりん0.8 いりこ3水100)	572
月	しょうがやき のっぺいじる	(さといも20でんぶん1)	(とり肉10うすあげ3)	にんじん10こんにゃく10ねぎ2しいたけ1)		23.3
23	チャンポン	ちゅうかめん30	ぶた肉20いか下足10	にんじん10キャベツ25たまねぎ20もやし25	いりこ3水90さけ0.8うすくち4.4し お0.7こしょう0.07 (赤ワイン1.5)	576
火	ブチ コッペ フルーツあんぱん	ごま油0.6 (あんぱんかんでん缶20)	ちくわ5	ねぎ3にんにく0.4しょうが0.4 (パインかん30みかんかん20ももかん20)		23.1
24	ごはん せんぎりだいこんの	さとう1	ぶた肉10	せんぎりだいこん6にんじん10しいたけ1	こいくち2.3みりん1.2さけ0.9 (うすくち3.6(いりこ3水100))	533
水	にももの すりみの ごぼうだんごじる		うすあげ1 (さけ& しるみ魚のだんご15)	(にんじん10たまねぎ30ねぎ2しめじ8)		17.7
25	ごはん ぶたキムチどん	さとう1.2ごま油0.6	ぶた肉30	にんじん15はくさいキムチ2にら2	さけ1.5うすくち1.6こいくち3.6水 14(うすくち2.5す2)	584
木	はるさめサラダ	(はるさめ5さとう0.4 ごま1)	(ハム5)	たまねぎ30にんにく0.3しょうが0.3もやし20 (きゅうり20キャベツ25にんじん5コーン5)		21.4
26	せわり セルフホットドッグ	さとう0.34	ウインナー1ぼん	キャベツ30	ケチャップソース1水0.5 (うすくち0.7しお0.4こしょう0.04ガ ラ10水70)	668
金	パン キャベツ とうにゅうスープ	(じゃがいも30 コーンスターチ1)	(とり肉15とうにゅう20)	(たまねぎ25にんじん15コーン10 パセリ0.3)		24.5
29	ごはん そばろごはん	さとう2.5油0.5	とりミンチ25たまご30	あおまめ15 しょうが0.5	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)	604
月	さといものみそじる	(さといも20)	(わかめ1みそ12)	(たまねぎ20ねぎ2にんじん10えのき5)		24.9
30	こめこ とうふのちゅうかに	さとう0.3でんぶん0.7	とうふ60ぶた肉20	たまねぎ30にんじん15たけのこ10	さけ0.9うすくち2.3こいくち0.9オイ スターソース1(いりこ2水20 (す3.2うすくち1.7しお0.15こしょう0.02))	619
火	パン つぼみふくらサラダ	(油1さとう0.3)		きゅうり25 ブロッコリー20カリフラワー20にんじん5)		30.8

