

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7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 牛乳は、いつもあります。		(き) ねつやちからになるもの	(あか) ち・にく・ほねになるもの	(みどり) からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょう	エネルギ ー・たん ぱくしつ
1 水	むぎ ごはん	ぶたにくのごまみそ マヨネーズ	マヨネーズ5さとう0.35 ごま1 (じゃがいも20)	ぶた肉25みそ2 (とり肉10)	しょうが0.5にんにく0.5きゅうり20キャベツ20 にんじん5(ちんげんさい20たまねぎ15 にんじん10しめじ7)	さけ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)	569 kcal 21.0g
2 木	ごはん	肉じゃが ごまあえ	じゃがいも60さとう2 (ごま1.2さとう1)	ぶた肉20	こんにゃく20にんじん15たまねぎ30 グリーンピース5しいたけ1 (もやし25こまつな15キャベツ25にんじん5)	こいくち3.7うすくち1.8みりん1.2 さけ1.2水7.5(こいくち2.5)	571 19.4
3 金	プチ コッペ パン	いためビーフン フレンチサラダ	ビーフン25油2 (油0.8さとう0.2)	ぶた肉15えび8	キャベツ20にんじん15たまねぎ25たけのこ10 ねぎ3しょうが0.3コーン5しいたけ0.5 (キャベツ35きゅうり25にんじん10)	うすくち3さけ1.2しお0.3こしょう0.05(す3.7しお0.15こしょう0.01 うすくち0.9)	567 22.3
6 月	ごはん	ぶたにくとあつあげの にももの はるさめのすのもの	さといも25油0.5さとう3 (はるさめ5さとう0.4ごま1)	ぶた肉25きぬあつあげ20	にんじん15しいたけ1 ごぼう20いんげん5 こんにゃく20しょうが0.8 (もやし25きゅうり20にんじん5コーン5)	水10うすくち1.5こいくち3 (しお0.05 うすくち3 す3.2)	592 21.0
7 火	ミルク パン	ボークビーンズ チキンサラダ	じゃがいも40さとう0.7 (油0.5)	ぶた肉20だいず20 (ささみチャンク8)	たまねぎ30にんじん15グリーンピース4 (キャベツ30きゅうり25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3.5しお0.07こしょう0.02うすくち0.5)	666 31.5

7月8日は、チキンなんばんの日です。7がナン、8がパンです。

8 水	ごはん	チキンなんばん キャベツ みそしる	でんぷん8油6さとう1.6	とり肉60 (とうふ20わかめ0.4みそ12)	キャベツ30 (たまねぎ30にんじん10しめじ8ねぎ2)	しお0.5こしょう0.02うすくち3.9す 3.5 しお0.17 (いりこ3水100)	646 26.8
9 木	ごはん	ゴーヤチャンプルー そうめん汁	さとう2 あぶら0.5 (そうめん7)	ぶた肉10とうふ15たまご10 (うすあげ2)	たまねぎ30 にんじん15 ゴーヤ5 (にんじん10たまねぎ20ねぎ2 しいたけ0.8)	うすくち5 (みず110 みりん1 うすくち5いり りこ3)	553 18.9
10 金	コッペ パン	かぼちゃのミートソース やさいスープ	さとう1	とりミンチ7.5ぶたミンチ7.5 (とり肉10)	かぼちゃ42たまねぎ14にんじん12 グリーンピース1.5いこんにゃく7(たまねぎ20 にんじん15キャベツ25コーン10)	ケチャップ6ウスターソース1.2こ いくち0.55さけ0.55水3.4(しお 0.2こしょう0.02うすくち4.4いりこ 3水100)	595 23.8
13 月	ごはん	ぶたどん ほうれん草と コーンの和え物	でんぷん1さとう2.4 (ごま1さとう0.3)	ぶた肉25たまご24	たまねぎ40ねぎ2しいたけ1にんじん10 (ほうれん草22キャベツ35にんじん5コーン8)	うすくち9.2さけ2いりこ1.5水50 (こいくち2うすくち1)	582 23.3
14 火	プチ コッペ パン	カレーうどん ツナサラダ	うどん70 (マヨネーズ9)	ぶた肉20うすあげ2 (ツナ8)	にんじん10たまねぎ35しめじ10ねぎ2 (キャベツ27きゅうり25にんじん5コーン5)	さけ1.4みりん0.8うすくち5カレー こ0.5しお0.05いりこ3水90(しお 0.2こしょう0.02)	612 24.5
15 水	ごはん	さかなのかわりあげ ゆでブロッコリー みそしる	でんぷん6パンこ4油 さとう1	さかな55 (とうふ20うすあげ1.4 わかめ0.4みそ12)	しょうが0.5[ブロッコリー30] (しめじ5 かぼちゃ15にんじん10ねぎ2.3)	しお0.3こしょう0.02す3ウスター ソース5.4こいくち1みりん0.8さ け0.8 [うすくち1す1] (いりこ3水100)	696 27.7
16 木	むぎ ごはん	マーボなす もやしのナムル	さとう1 でんぷん1 油1.5 (さとう0.3 ごま1 ごま油0.8)	ぶたミンチ25 あかみそ5.5 とうふ25 (いか8)	たまねぎ30 にんじん20 にら3 しょうが0.5 にんにく0.5 しいたけ0.6 なす25 (きゅうり20 もやし35 にんじん5)	さけ1.5 こいくち2 トウバンジャン 0.1みず12(す2.5 うすくち 2.5)	580 22.3
17 金	こくとう パン	チャブスイ パインサラダ	ごま油1.2 (油0.8さとう0.2)	ぶた肉20	しょうが0.4たけのこ10にんじん10ねぎ2.3 キャベツ30たまねぎ20もやし10 (パインかん5キャベツ30きゅうり25にんじん5)	うすくち3さけ1.2しお0.4こしょう 0.04いりこ1.5水60(す2.9しお 0.15こしょう0.01)	598 23.0

海の日

21 火	せわり パン	セルフナポリタンサンド イタリアンスープ	スパゲッティ10 (じゃがいも40 パンこ1)	ぶた肉12 (とり肉20たまご20 こなチーズ3)	たまねぎ20にんじん10ピーマン3 (コーン10にんじん10たまねぎ20 パセリ0.5)	ケチャップ6ソース0.8しお0.3こ しょう0.03こいくち0.3赤ワイン 0.4(とりがら10水90しお0.3こしょ う0.03うすくち4)	620 28.1
22 水	ごはん	けいはん ひじきのいりに	 (油0.6さとう1)	とりささみチャンク20たまご25 (ほしひじき3 うすあげ3とり肉15)	やまかわづけ8ふくじんづけ8 しいたけ1ねぎ3(にんじん5こんにゃく8 しいたけ0.5ごぼう7いんげん5)	うすくち5がら10みず100 (こいくち3.5さけ0.8)	560 24.6

平成27年度8月岡富小給食献立予定表

日 曜	こんだて名 牛乳は、いつもあります。		(き) ねつやちからになるもの	(あか) ち・にく・ほねになるもの	(みどり) からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょう	エネルギ ー・たん ぱくしつ
27 木	ごはん	ドライカレー 野菜スープ	マーガリン1 パンこ1 あぶら0.5 (じゃがいも20)	ぶたミンチ30 ひきわりだいず10 (とり肉10)	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(ほうれん草10 たまねぎ15にんじん10キャベツ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 0.2こしょう0.02うすくち4.4いりこ 3水100)	599 kcal 23.0g
28 金	プチ コッペ パン	ひやしちゅうか フルーツクラッシュ	ちゅうかめん40さとう1.6 ごま油1.2(ゼリー15 アセロラジュレ15)	ささみチャンク12	きゅうり30にんじん10もやし20 コーン10(みかかんかん15 パインかん30ももかん25)	うすくち7.2す7.2からし0.1	625 20.5
31 月	ごはん	とりにくのからあげ ゆでキャベツ すましじる	油 でんぷん9	とり肉60 (とうふ20わかめ0.4)	しょうが0.4にんにく0.4 「キャベツ30」 (たまねぎ30にんじん10しめじ8ねぎ2)	しお3こしょう0.02こいくち1.2さけ 0.8 しお0.17 (うすくち3.6さけ 0.8いりこ3水100)	609 25.8