

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9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
曜	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		
1	ブチ ベスカトーレ コッペ スパゲッティ パン フレンチサラダ	スパゲッティ30油1 (油0.8さとう0.2)	いか8ぶた肉20	たまねぎ30にんじん10ピーマン5トマトかん10 にんにく0.2しょうが0.2 (キャベツ35きゅうり25にんじん10)	ケチャップ12ウスターソース1.8 こいくち0.7しお0.2こしょう0.02 赤ワイン1.8(す3.7しお0.15こ しょう0.01うすくち0.9)	592 kcal 24.7g
2	ごはん キムタクごはん のっぺいじる	ごまあぶら0.3 (さとも20でんぶん1)	ぶた肉30 (とり肉10うすあげ3)	はくさいキムチ20たくあん20ながねぎ5 (ごぼう10だいこん15 にんじん10こんにゃく10ねぎ2しいたけ1)	こいくち1さけ1.8みりん0.8 (うすくち5さけ0.8みりん0.8いり こ3水100)	561 22.6
3	ごはん だいのいそに すみそあえ	さとう2.8 (さとう0.9)	だいず20とり肉20うすあげ ひじき2 (いか8わかめ0.4みそ4.6)	こんにゃく20たけのこ10れんこん10 ごぼう15にんじん10いんげん5しょうが0.3 (だいこん40きゅうり20にんじん5)	さけ1.6みりん1うすくち0.4こいく ち4.6 (す2.5うすくち1)	619 27.0
4	パー チキンバーガー ガー チキンパティ パン キャベツ 金 やさいスープ	(はるさめ5)	てりやきチキンパティ (ぶた肉10)	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こしょう0.03うすくち4い りこ3さけ1水100)	584 25.3
7	ごはん やきにくふう 魚そうめんじる 月 りんごゼリー	りんごゼリー	ぶた肉20 (魚そうめん10とうふ10)	たまねぎ20にんじん10キャベツ30ピーマン5 (たまねぎ20こまつな15にんじん10)	たれ4.5(うすくち3.6さけ0.8いり こ3水100)	543 19.2
8	ミルク さかなのエスカベッシュ 火 パン やさいコーンスープ	でんぶん5油5さとう1.3	さかな50 (とり肉10)	きゅうり20トマト10たまねぎ10 (にんじん10コーン8たまねぎ20 キャベツ30パセリ0.5)	うすくち3.2す3.2しお0.05 (うすくち5しお0.1こしょう0.02い りこ3水100)	665 30.1
9	ごはん うまに 水 ゆかりあえ	じゃがいも30 ちゅうざらとう2.5	とり肉20 きぬあつあげ20ちくわ5	にんじん20ごぼう15あおめ5 たまねぎ25しいたけ1こんにゃく15 (キャベツ30きゅうり35にんじん5)	水35 うすくち2 こいくち3みり ん1(ゆかり0.5)	562 20.5
10	ごはん おやこどん 木 おかかあえ	でんぶん1さとう2.4 (さとう0.5)	とり肉25たまご24 かまぼこ5 (かつおぶし0.7)	たまねぎ40ねぎ2しいたけ1にんじん10 (ほうれん草15 キャベツ20にんじん5もやし30)	うすくち5さけ2いりこ1.5水50 (こいくち3.6)	557 23.0
11	ブチ ジャーチャーめん コッペ 金 パン ツナサラダ	うどん70 ごま油1さとう1.5 (油0.8さとう0.2)	ぶたミンチ30あかみそ7.5 (ツナ7)	たまねぎ30にら3しょうが0.3にんにく0.3 にんじん15たけのこ12しいたけ1 (キャベツ33きゅうり25にんじん5)	こいくち1.1さけ1.8トウパンジャ ン0.03 (す2.9しお0.15こしょう0.01)	590 25.7
14	ごはん チキンライス 月 ちゅうかスープ	マーガリン1.5 (マロニー3ごま油0.6)	とり肉20 (ぶた肉15)	にんじん10たまねぎ30グリーンピース5コーン5 (たまねぎ20ちんげんさい110にんじん10 しいたけ1)	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)	569 20.3
15	こくとう にくだんごのスープ 火 パン かいそうサラダ	パンこ2 (さとう0.5すりごま0.3)	とりミンチ10ぶたミンチ10 たまご5 (かいそうミックス0.4)	キャベツ25たまねぎ20にんじん10ねぎ2.3 (もやし30きゅうり25にんじん10)	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 (す2.7うすくち2.7)	601 23.7
16	ごはん なすとあつあげのみそに 水 せんぎりだいこんの すのもの	さとう1.6 (ごま0.3さとう0.3)	ぶた肉15あつあげ20みそ6 (わかめ0.3)	たまねぎ35にんじん10たけのこ10なす35 ピーマン5こんにゃく20しょうが0.7 (せんぎりだいこん10きゅうり30にんじん5)	みりん1さけ1こいくち2.9 (す2.5うすくち1)	577 20.4
17	ごはん さかなのからあげ 木 ゆでキャベツ はちはいじる	でんぶん5油5 (さとも20でんぶん1)	さかな55 (とうふ20うすあげ2)	「キャベツ30」(いたこんにゃく15 しいたけ1にんじん10だいこん15ねぎ2)	しお0.2こしょう0.02. 「しお0.17」 (いりこ3水100うすくち4しお 0.08)	611 26.2
18	コッペ タイピーエン 金 パン とうふサラダ	はるさめ16ごま油0.6 (さとう0.3)	ぶた肉20 いか8うずらのたまご10 (ソフトブチとうふ15)	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 (ブロッコリー20にんじん5きゅうり25コーン5)	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3うすくち3)	582 24.3
21	敬老の日					
22	国民の休日					
23	秋分の日					
24	ごはん そぼろごはん 木 さつまじる	さとう2.5油0.5 (さつまいも30)	とりミンチ25たまご30 (とり肉10あつあげ10) みそ12)	あおめ15 しょうが0.5 (ごぼう15にんじん10 だいこん20こんにゃく10ねぎ3)	こいくち3.9さけ0.8みりん0.6しお 0.1(さけいりこ3 みず100)	660 27.7
25	ブチ やきそば コッペ 金 パン フルーツしらたま	ちゅうかめん30 (メルトしらたま20)	ぶた肉20	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 みかかん20パインかん30)	ケチャップ3ソース4.8しお0.4こ しょう0.04さけ1.8 (赤ワイン1.8)	574 21.4
28	ごはん ぶたにくのしぐれに 月 かきたまじる	ちゅうざらとう1.9ごま1 (でんぶん0.85)	ぶた肉20 (たまご20とうふ10)	たまねぎ20にんじん10いとこんにゃく15 ごぼう10しょうが0.3 (たまねぎ20にんじん10しいたけ1ねぎ3)	こいくち2.7みりん0.7さけ1うすく ち0.7 (うすくち5さけ1.1しお0.27いりこ 3水100)	569 22.1
29	マヨ とり肉とやさいの ネーズ トマトに 火 パン チーズサラダ	じゃがいも35油0.3 (さとう0.2油1)	とり肉20 (チーズ5)	たまねぎ35にんじん15キャベツ15ひよこ豆5 トマトかん25グリーンピース5エリンギ5 (キャベツ35きゅうり20にんじん5コーン5)	しお0.35こしょう0.04うすくち0.4 (しお0.1 こしょう0.02 す3.3う すくち2.1)	646 24.6
30	ごはん カレー 水 グリーンサラダ	マーガリン7こむぎこ7 じゃがいも40 (油0.8さとう0.2)	ぶた肉25	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 (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)	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3.7しお0.15こしょう0.01うす くち0.9)	648 20.5