

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10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・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	ごはん とりにくのからあげ ゆでキャベツ マロニースープ	油 でんぷん9 (ごま1マロニー3)	とり肉60 (ぶた肉10)	しょうが0.4にんにく0.4 「キャベツ30」 (たまねぎ20 にんじん10たけのこ10ちんげんさい10)	しお3こしょう0.02こいくち1.2さけ 0.8しお0.3 (うすくち5しお0.2こしょう0.04い りこ3水100)	626 kcal 26.6g	
2	振替休日						
3	プチ コッペ パン	ごもくうどん れんこんサラダ	うどん70 (ごま油0.6 さとう0.4すりごま1)	うすあげ3とり肉15 ちくわ5 (とりささみチャンク8)	はくさい15にんじん10しいたけ1ねぎ3 ごぼう10 (れんこん10きゅうり30にんじん10コーン5)	うすくち8みりん1いりこ3水100 (うすくち3す3)	542 23.3
4	運動会						
5	振替休日						
6	プチ コッペ パン	ミートソーススパゲティ フルーツカクテル	スパゲティ30 マーガリン1.5油1 (カクテルゼリー10)	ぶたミンチ30	たまねぎ40にんじん10グリーンピース5 にんにく0.2(ナタデココ10 みかんかん15パインかん20ももかん20)	しお0.3こしょう0.03あかワイン2 トマトピューレ5ケチャップ12ウ スターソース2 (赤ワイン1.8)	676 24.5
7	ごはん	こやどうふのたまごとし こまつなのごまあえ	さとう2.5 (さとう0.4すりごま1)	とり肉20たまご20 こやどうふ10	たまねぎ30にんじん15たけのこ10 しいたけ0.8ねぎ2 (もやし35こまつな25にんじん5)	うすくち5さけ1みりん1水40 (こいくち2)	591 25.6
8	ごはん かいそうサラダ	ちゅうかどんぶり すりごま1ごま油0.8)	でんぷん2 (さとう0.3 すりごま1ごま油0.8)	ぶた肉25いか10 (かいそうミックス0.4)	もやし35たまねぎ30にんじん15 たけのこ10きぬさや5しょうが0.2 (カリフラワー20きゅうり30にんじん10)	うすくち1さけ1みりん1しお0.2こ しょう0.02いりこ1.5水40オイス ターソース1 (す2うすくち2.7)	541 21.3
9	こめこ パン	とりにくとカシュナツの あげに ラビオリスープ	でんぷん6油6さとう2 カシュナツ8 (ラビオリ20)	とり肉40	たまねぎ20にんじん15あおまめ5コーン5 (にんじん10たまねぎ20 はくさい10ちんげんさい120)	しお0.1こしょう0.01こいくち3さけ 1みりん0.9しお0.1こしょう0.02 (しお0.6こしょう0.04うすくち0.7 いりこ3水70)	721 33.6
12	体育の日						
13	こくとう パン	マーボーはるさめ ごまネーズサラダ	はるさめ15さとう0.6 (ごま0.6マヨネーズ8)	ぶたミンチ25みそ4.8 (ハム5)	たまねぎ30たけのこ12にんじん10にら3 しいたけ1しょうが0.2にんにく0.2 (もやし35きゅうり20にんじん5)	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 (うすくち0.4こいくち0.4)	712 24.0
14	ごはん 水	じゃがいものうまに だいこんのちりめんあえ	じゃがいも50 油1 さとう2 (さとう0.4すりごま1)	とり肉20 (ちりめん1)	こんにゃく20 たまねぎ30 にんじん15あおまめ5 (だいこん33きゅうり25にんじん5)	こいくち4.5うすくち0.7さけ1.5み りん1.5水20 (うすくち3す3)	549 19.0
15	ごはん 木	さんまのしおやき こんぶあえ けんちんじる	(さとも20)	さんまのしおやき50 「しおこんぶ0.5」 (とうふ20)	「キャベツ20きゅうり10」 (ごぼう10だいこん15しいたけ1 にんじん10こんにゃく10ねぎ2)	(うすくち5しお0.3さけ1.1いりこ3 水100)	634 27.3
16	マヨ ネーズ 金 パン	チリコンカン グリーンサラダ	じゃがいも45 さとう0.4 (油0.8)	ミックスビーンズ10 だいず10 ウインナー5とり肉10	たまねぎ35にんじん10あおまめ5 にんにく0.4 (キャベツ25ブロッコリー20 きゅうり10にんじん5コーン5)	チリソース3.5ケチャップ4ソース 1こいくち1.3さけ0.6しお0.2こしょ う0.04水20 (うすくち1す3しお 0.3こしょう0.02)	643 22.5
19	ごはん 月	ひじきのいりに みそじる	油0.6さとう1	ひじき3あげみ3とり肉10 (とうふ10うすあげ3みそ12)	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 (にんじん10だいこん20たまねぎ20ねぎ3)	こいくち3.5さけ0.8 (いりこ3さけ1水100)	528 17.7
20	チーズ 火 パン	しるビーフン パンプキンサラダ	ビーフン7 (マヨネーズ8)	ぶた肉20	キャベツ25たまねぎ25にんじん10ねぎ3 たけのこ7しょうが0.5 (かぼちゃ30きゅうり25にんじん5)	さけ1うすくち5しお0.3こしょう 0.03いりこ3水100 (しお0.2こしょう0.02)	699 26.7
21	ごはん 水	おでん ごまずあえ	さとも15 (さとう0.4すりごま1)	とり肉20うずらたまご20 あつあげ20こんぶかくぎり1 たこボール12	こんにゃく15だいこん50にんじん10 (ほうれん草30もやし30にんじん5コーン5)	うすくち4さけ2.4みりん1いりこ2 水40 (うすくち3す3)	576 23.5
22	ごはん 木	ポークカレー フレンチサラダ	マーガリン7こむぎこ7 じゃがいも40 (油0.7さとう0.14)	ぶた肉25 (チーズ5)	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から10水70 (す2.8うすくち1.1しお0.2こしょう 0.02)	656 20.8
23	遠足						
26	ごはん 月	あつあげとちんげん さいのにくみそいため きのこサラダ	さとう0.6油1 (ごま油0.8 さとう2すりごま1)	あつあげ60とりミンチ10 ぶたミンチ10赤みそ4	ちんげんさい120にんじん10たまねぎ20 にんにく0.3しょうが0.3 (キャベツ35もやし15にんじん10エリンギ5)	しお0.1こしょう0.02うすくち1こい くち1さけ1 (うすくち3す3)	616 22.1
27	プチ コッペ 火 パン	ちゃんぼん ツナサラダ	ちゅうかめん30油0.5 (油0.5)	ぶた肉20かまぼこ5 (ツナ7)	キャベツ25にんじん10もやし20ねぎ3 しょうが0.5にんにく0.5 (だいこん30きゅうり25にんじん5)	さけ1うすくち5しお0.3こしょう 0.03いりこ3水100 (うすくち0.5す3.5しお0.07こしょ う0.02)	528 25.0
28	ごはん 水	きんぴら さわにわん	ごま油0.1さとう1ごま1	とり肉15 (ぶた肉15とうふ20)	こんにゃく20ごぼう30にんじん10 いんげん5 (だいこん25にんじん10 えのき8ねぎ2)	うすくち1.5こいくち1.5みりん0.6 (いりこ3水100さけ1みりん1うす くち4.6)	535 20.6
29	ごはん 木	かしわめし ぶたじる	ちゅうざらとう2 (さとも15)	とり肉20 (ぶた肉10 とうふ15みそ12)	しいたけ0.8にんじん15ごぼう15 あおまめ5 たけのこ10(こんにゃく10 ごぼう10 だいこん15にんじん8ねぎ2)	うすくち1こいくち1みりん1 (いりこ3さけ1水100)	574 22.8
30	コッペ 金 パン	かぼちゃシチュー コールスローサラダ	じゃがいも20油0.5 こむぎこ4マーガリン4 (油0.8)	とり肉20とうにゅう20	かぼちゃ20たまねぎ30にんじん10 グリーンピース4 (キャベツ35きゅうり25にんじん5)	しお0.6こしょう0.04白ワイン1.8う すくち0.4とりから10水55 (す3うすくち0.5しお0.07こしょう 0.02)	644 23.6