

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11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			
2	ごはん おやこどん	でんぷん1さとう2.4	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 kcal 23.0g	
3	文化の日						
4	ごはん ぶた肉とやさいのしょうがやき ごじる	さとう1	ぶた肉30 (みそ12 うすあげ1.5ごじるのもと3)	たまねぎ20にんじん15ピーマン7キャベツ20 しょうが0.5(はくさい120にんじん10ごぼう10 ねぎ2しいたけ0.8)	さけ1こいくち1.8うすくち1.8しお0.15(さけ1いりこ3水100)	562 21.8	
5	ごはん いりどうふ はるさめサラダ	さとう2.5 油1 (はるさめ5さとう0.4ごま1)	とり肉20 とうふ60	たまねぎ30にんじん15しいたけ0.8 たけのこ10いんげん8 (もやし25きゅうり20にんじん5コーン5)	うすくち3こいくち3.8みりん1.8さけ1水10 (しお0.05 うすくち3 す3.2)	577 21.8	
6	プチ コッペ パン わかめうどん オーロラあえ	うどん70 (マヨネーズ7)	うすあげ3とり肉15 わかめ0.6	はくさい15にんじん10しいたけ1ねぎ3 (カリフラワー20ブロッコリー20 キャベツ20にんじん5)	うすくち8みりん1いりこ3水100 (ケチャップ3)	562 21.5	
9	ごはん ごもくずし かぼちゃのだんごじる	油0.2 ごま1.2 さとう7 (ごむぎこ9 しらたまこ6)	とり肉15ちくわ5 (とり肉10)	ごぼう15しいたけ1にんじん10あおまめ5 たけのこ15(かぼちゃペースト15はくさい120 にんじん5だいこん15しいたけ1ねぎ3)	うすくち3.3 す7 しお0.5 (いりこ3水100さけ1うすくち6)	608 21.3	
10	しゃく パン ポークビーンズ ビタミンAサラダ りんごジャム	じゃがいも40さとう0.7 (さとう0.4ごま1) りんごジャム	ぶた肉20だいず20 (ハム5)	たまねぎ30にんじん15グリーンピース4 (小松菜25ほうれん草20にんじん5コーン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2.8うすくち2.6)	672 30.0	
11	ごはん かにどうふ チキンサラダ	でんぷん1さとう2 (油0.5)	とうふ70かにかま10 (ささみチャンク8)	たまねぎ30たけのこ10にんじん10にら3 しいたけ1 (キャベツ30きゅうり25にんじん5)	オイスターソース1.8しお0.1いりこ1水60さけ1.4うすくち4.4こいくち1(す3.5しお0.07こしょう0.02うすくち0.5)	553 51.5	
12	ごはん 魚のたこやきソース がらめ みそしる	油 でんぷん7.6 さとう1	しろみ魚50ひよこまめ10 あおのり0.5かつおぶし0.5 (とうふ20うすあげ1.4みそ12)	(しめじ5キャベツ10 だいこん20にんじん10ねぎ2.3)	ケチャップ5ソース2.3こいくち0.48 (いりこ3水100)	643 27.1	
13	プチ コッペ パン とうにゅうの クリームスパゲティ フルーツカクテル	スパゲティ25コーンスターチ1.5 (カクテルゼリー15 ぶどうゼリー5)	とり肉20 とうにゅう20	にんじん10たまねぎ25ブロッコリー10 (みかんかん15パインかん20ももかん20)	白ワイン1.8さけ0.8うすくち0.6しお0.5こしょう0.02とりがら10水100 (赤ワイン1.8)	587 22.5	
16	振替休日						
17	プチ コッペ パン いためビーンズ ツナサラダ	ビーンズ25油2 (油0.8さとう0.2)	ぶた肉15えび8 (ツナ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 (だいこん35きゅうり20にんじん5)	うすくち3さけ1.2しお0.3こしょう0.05 (す2.9しお0.15こしょう0.01)	568 24.3	
18	ごはん さんまのゆずみそに ゆでやさい のっぺいじる	(さといも20でんぷん1)	さんまのゆずみそに (とり肉10とうふ10)	「キャベツ30」 (だいこん15ごぼう10にんじん10 こんにゃく10ねぎ3しいたけ0.7)	「うすくち1」 (うすくち5いりこ3水100)	618 23.0	
19	ごはん ポークカレー かいそうサラダ	マーガリン7ごむぎこ7 じゃがいも40 (ごま1さとう0.3)	ぶた肉25 (かいそう0.4)	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 (だいこん30にんじん10きゅうり20)	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うすくち3)	658 20.5	
20	ミルク パン たこやきふう わかめスープ	ごむぎこ20さとう1油4 (ごま1)	たこ10ちくわ5あおのり0.5 えび10かつおぶし0.3 たまご5(わかめ0.5)	キャベツ30にんじん5(たまねぎ25 にんじん15しめじ8ねぎ3)	ソース2ケチャップ4(いりこ3うすくち2.5しお0.2こしょう0.02水100)	698 26.8	
23	勤労感謝の日						
24	こくとう パン とり肉とマカロニの トマトに コーンサラダ	マカロニ20さとう0.3 (さとう0.4)	とり肉25 (ハム5)	たまねぎ40にんじん15グリーンピース4 ダイストマトかん15(キャベツ25きゅうり25 コーン5にんじん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(す2.3うすくち2.1しお0.07こしょう0.02)	620 25.3	
25	ごはん かぼちゃのふくめに ごますあえ ふりかけ	油1さとう1.5 (さとう0.3ごま1)	とり肉20きぬあつあげ20 (わかめ0.4)	かぼちゃ50たまねぎ30にんじん15 いんげん5こんにゃく20 (キャベツ30きゅうり25にんじん5)	こいくち2うすくち2さけ1みりん1 (す2.8うすくち2.6)	575 19.9	
26	ごはん せんぎりだいこんの にも はくさいのみそしる	さとう1	ぶた肉10 あげみ5 (とうふ20わかめ0.4みそ12)	たまねぎ15にんじん10ねぎ3)	こいくち2.3みりん1.2さけ0.9 (いりこ3水100)	541 18.8	
27	プチ コッペ パン やしそば りんごのサラダ	ちゅうかめん30 (油2)	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 (きゅうり20りんご15キャベツ30にんじん5)	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 (す3 うすくち1.2 しお0.2)	527 21.1	
30	ごはん うまに からしあえ	さといも30さとう2 (さとう0.5)	とり肉25きぬあつあげ12 (ちくわ7)	こんにゃく15にんじん15ごぼう10たけのこ10 あおまめ4しめじ7 (キャベツ20こまつな20にんじん5もやし20)	こいくち4.6みりん1.2さけ1.8 (うすくち3.1からし0.05)	547 20.8	