

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12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質
1火	コッペパン あげパン(1コ) マロニースープ ぶどうゼリー	アーモンドこ2油 さとう7「ゼリー40」 (マロニー6ごま油1.2)	きなこ6.6 (ぶた肉10)	(たけのこ10にんじん10ねぎ2 キャベツ20たまねぎ20しめじ6)	しお0.04 (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)	700 kcal 24.5g
2水	むぎごはん すみそあえ	さとう2.5 じゃがいも20 (さとう0.9)	かんそうだいず15 とり肉20 (いか8わかめ0.4みそ4.6)	ごぼう15にんじん10れんこん10たけのこ10 こんにゃく20いんげん5しいたけ1 (だいこん40きゅうり20にんじん5)	さけ1 うすくち2 こいくち2.5 みりん1 (す2.5うすくち1)	600 24.9
3木	ごはん さばのみぞれに 「ゆでキャベツ」 すいとん	 (こむぎこ15しらたまこ5)	さばのみぞれに (とり肉10うすあげ2)	「キャベツ30」 (にんじん10しいたけ0.8はくさい120ねぎ2 ごぼう5だいこん20)	「しお0.17」 (さけ1うすくち5しお0.1いりこ3水100)	679 22.8
4金	マヨネーズパン 鶏肉とじゃがいもの チリソースに ピーナッツあえ	じゃがいも60油1さとう0.8 (ピーナッツこ1.5さとう0.3)	とり肉20	しょうが0.5にんにく0.5たまねぎ30にんじん15 グリーンピース5 (ほうれん草30にんじん5もやし35)	ウスターソース1.5赤ワイン11ケ チャップ5チリソース6うすくち1し お0.2こしょう0.02しいたけだし 7.5(こいくち2.8)	653 24.2
6日	延岡市学校給食展 展示コーナー・食育コーナー・試食コーナー (カルチャープラザのべおか&社会教育センター)					
7月	ごはん はくさいとかぶの スープ	油0.5パンこ1	ぶたミンチ30 ひきわりだいず10 (とり肉10)	コーン10グリーンピース5たまねぎ40 にんじん20にんにく0.5しょうが0.5(はくさい130 かぶ20にんじん10たまねぎ15ねぎ3)	ウスターソース1.4カレーこ0.6ケ チャップ5しお0.4こいくち1.4 (いりこ3水100うすくち3しお0.3こ しょう0.03)	597 23.0
8火	コッペパン ホワイトシチュー フレンチサラダ	じゃがいも30油0.5 こむぎこ6マーガリン6 (油3さとう0.5)	とり肉20 とうにゅう20	たまねぎ35にんじん15グリーンピース5 (キャベツ30きゅうり25にんじん5コーン5)	うすくち1.3しお0.7こしょう0.06ガ ラ10水70白ワイン1 (うすくち 0.2す2しお01こしょう0.1)	614 23.4
9水	ごはん 魚のかばやき 「つばみのそえやさい」 すましじる	でんぶん6油 さとう2 ごま1	魚50 (とうふ20わかめ0.4)	しょうが0.8 「ブロッコリー15カリフラワー15」 (たまねぎ30しめじ10にんじん10ねぎ3)	こいくち3.5さけ1みりん1.5 「青じそドレッシング4」 (うすくち4しお0.2いりこ3水100)	615 25.9
10木	むぎごはん あつあげのぴりから あんかけ いかともやしのナムル	でんぶん1 さとう0.5 (さとう0.3ごま油1)	きぬあつあげ40 とりミンチ20 (イカ8)	えのき5ちんげんさい110たけのこ10 たまねぎ25にんじん10しょうが0.3にんにく0.3 (もやし30きゅうり25にんじん5)	トウバンジャン0.1水50さけ1.5う すくち4いりこ1.5 (す3うすくち3)	566 22.1
11金	ブチコッペパン コーンラーメン ごぼうサラダ	ちゅうかめん30ごま油 0.45 (ごま1さとう0.3)	ぶた肉20みそ6 (ツナ8)	コーン10にんじん10もやし15ねぎ2.8 にんにく0.6 (ごぼう25きゅうり25にんじん5)	とんこつ5とりがら5水100うすく ち1こいくち2さけ1しお0.4こし ょう0.04(す3うすくち3)	541 24.2
14月	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	さとう1でんぶん1ごま油2 (はるさめ5さとう0.5 ごま油1)	とうふ70あかみそ5.4 ぶたひきにく30	しいたけ1にんじん20しょうが0.5にんにく0.5 たけのこ10たまねぎ30にら2 (きゅうり25もやし30にんじん5コーン5)	こいくち3さけ1オイスターソース 2トウバンジャン0.1 (うすくち2.5す2.5)	638 24.9
15火	せわりパン セルフホットドッグ ウインナー・ キャベツ ライスパスタスープ	さとう0.34 (ライスパスタ5)	ウインナー1ぼん (とり肉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)	ケチャップ7ソース1水0.5 しお0.17 (しお0.3こしょう0.03うすくち4い りこ3さけ1水100)	606 23.9
16水	ごはん とんこつに はくさいのごまあえ	さといも30くろざとう3 (さとう0.8ごま1)	ぶた肉20 あつあげ30あかみそ4	ごぼう15たけのこ10だいこん15にんじん10 こんにゃく15ねぎ5 (はくさい140こまつな25にんじん5)	しょうちゅう1.8こいくち5水10 (こいくち2.8)	599 22.2
17木	ごはん ぶたどん すのもの	でんぶん1さとう2.4 (さとう0.5すりごま1)	ぶた肉25たまご24 (わかめ0.5)	たまねぎ40ねぎ2しいたけ1にんじん10 (きゅうり20コーン5だいこん30にんじん5)	うすくち9.2さけ2いりこ1.5水50 (す2.8うすくち2.8)	568 22.0
18金	ブチコッペパン せんぎりだいこんの ミートソーススパゲティ シーザーサラダ	スパゲッティ35油1 (マヨネーズ7)	ぶたミンチ20 (こなチーズ3)	たまねぎ30にんじん10ピーマン3しめじ5 せんぎりだいこん6にんにく0.2(コーン5 キャベツ25きゅうり20アスパラ10にんじん5)	しお0.3こしょう0.01ケチャップ16 ソース1.8こいくち1.2赤ワイン1 (しお0.15こしょう0.02レモンじる 0.5)	695 25.2
21月	ごはん おでん からしあえ	さといも20 (さとう0.4)	とり肉20うずらたまご15 ミニミニがんも15魚団15 こんぶかくぎり1	こんにゃく20だいこん40にんじん15 (キャベツ30こまつな20にんじん5もやし20)	いりこ1.5水50うすくち2みりん2 さけ1 (うすくち2.1こいくち1.8からし 0.2)	588 23.9
22火	こくとうパン イタリアンスープ やさしいサラダ 「クリスマスデザート」	じゃがいも40 パンこ1 (油0.8) 「クリスマスデザート」	とり肉20たまご20 こなチーズ3	コーン10にんじん10たまねぎ20 パセリ0.5 (キャベツ35きゅうり25にんじん5)	とりがら10水90しお0.3こしょう 0.03うすくち4 (す3うすくち0.5し お0.07こしょう0.02)	665 25.3
23水	天皇誕生日					
24木	ごはん とりのからあげ 「キャベツ」 みそじる	油 でんぶん9	とり肉60 (とうふ20うすあげ2 わかめ0.4みそ12)	しょうが0.4にんにく0.4 「キャベツ30」 (はくさい120にんじん10ねぎ2.3)	しお0.3こしょう0.02こいくち1.2さ け1.2 「しお0.2」 (いりこ3水100)	628 26.7