

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	(き)	(あか)	(みどり)	ちゅうみりょう	エネルギー ・たんぱくしつ	
1 火	牛乳は、いつもあります。 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	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	ごもくまめ すみそあえ	さとう2.5 (さとう0.9)	かんそうだいす15 (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20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 (カルチャーブラザのべおか&社会教育センター)						
7 月	ごはん	ドライカレー はくさいとかぶの スープ	油0.5パンこ1	ぶたミンチ30 ひきわりだいす10 (とり肉10)	コーン10グリンピース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30 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 「つぼみのそえやさい」 すまじる	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 「プロッコリー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	あつあげのびりから 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10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にくち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	マーボーどうふ 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 ワインナー・ 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)	ワインナー1ぱん (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20)	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40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」 みそしる	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20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