

数字は小学生(中学年)の一人当たり分量(g)です。

平成28年1月岡富小給食献立予定表

岡富小学校給食調理場

日	しゅしょく	おかず	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう	エネルギー (kcal)	たんぱく質 塩分 (g)	
			ねつやちからになるもの	ちやにくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの				
7	木	3 学期始業式							
8	金	ちゃんぽん (れんこんサラダ)	ちゅうかめん30 あぶら2	ぶたにく15 ちくわ8 えび8 いか7 (ツナ5)	キャベツ25 たまねぎ20 もやし15 にんじん10 ねぎ3 しょうが1 にんにく1 (れんこん30 きゅうり20 にんじん5 コーン5)	うすくち6.5 しお0.5 こしょう0.01 さけ1 いりこ3 (ごまドレッシング9)	595	25.6 3.4	
11	月	成人の日							
12	火	にくだんごスープ (アーモンドのあえもの)	マロニー6 パンこ2 (アーモンド3 あぶら0.5 さとう0.3)	とりにく10 ぶたにく10 たまご5 (ハム5)	キャベツ25 たまねぎ20 にんじん10 ねぎ3 しょうが0.5 (キャベツ30 きゅうり25 にんじん10)	うすくち3.5 しお0.3 こしょう0.03 みず100 いりこ3 (うすくち2 す2 しお0.2 こしょう0.02)	642	24.8 3.0	
13	水	ごもくずし (こうはくはんべんすましじる)	さとう2 ごま2 さとう4	とりにく15 ちくわ5 あぶらあげ3 (あかはんぺん15しろはんぺん15 わかめ0.4)	ごぼう15 たけのこ10 にんじん10 グリーンピース4 しいたけ1(たまねぎ20 ねぎ2 ほうれんそう20 にんじん10 えのき5)	うすくち4 しお0.4 す5 (うすくち3.5 さけ0.8 しお0.4 いりこ3 みず100)	571	22.3 2.9	
14	木	にくじゃが (かいそうサラダ)	じゃがいも60 さとう2.5 (ごま1 さとう0.3)	ぎゅうにく25 ちくわ10 (かいそうミックス0.4)	たまねぎ35 いとこんにやく20 にんじん15 いんげん5 しいたけ1 (だいこん30 にんじん5 きゅうり25)	こいくち3 うすくち1.5 さけ1.5 みりん1 みず5 (うすくち3 す3)	617	22.3 2.0	
15	金	ごもくうどん (マヨネーズあえ)	うどん70 (マヨネーズ10)	あぶらあげ3 とりにく15 かまぼこ5 (ツナ5)	はくさい20 にんじん10 ねぎ3 しいたけ1 ごぼう10 (にんじん5 キャベツ30 ほうれんそう30)	うすくち4 さけ1 みりん1 みず5100 いりこ3 (しお0.1 こしょう0.03)	596	23.0 2.9	
18	月	ハンバーグ 「そえやさしい」 (はるさめスープ)		ハンバーグ50 (とりにく10)	「キャベツ30」 (こまつな25 たまねぎ20 たけのこ10 にんじん5 ねぎ3)	「うすくち0.3」 (うすくち2 しお0.3 こしょう0.02 みず100 いりこ3)	561	19.9 1.4	
19	火	とうふのチリソース (パインサラダ)	でんぶん1.5 (あぶら1)	とうふ75 ぶたにく20	たまねぎ35 にんじん15 たけのこ15 グリーンピース5 しょうが0.5 にんにく0.5 (キャベツ30きゅうり25パイン10 にんじん5)	チリソース6 ケチャップ5 ウスター1.5 さけ1 うすくち1 こしょう0.02 みず5 (す2.5 うすくち0.8 しお0.15 こしょう0.01)	583	26.2 2.4	
20	水	キムタクごはん (みそけんちんじる)	ごまあぶら0.3 (さといも20)	ぶたにく30 (とうふ20 とりにく10 あぶらあげ1 みそ12)	キムチ20 たくあん20 ながねぎ5 (だいこん20 にんじん10 ごぼう10 こんにやく10 ねぎ3)	さけ1.8 こいくち1 みりん0.8 (さけ1 みず100 いりこ3)	596	26.5 2.9	
21	木	すどり (やさいスープ)	じゃがいも20 でんぶん6 あぶら5 さとう2 (マロニー5 ごまあぶら3)	とりにく40 (ベーコン5 いりこ3)	たまねぎ20 にんじん5 ピーマン4 たけのこ4 しいたけ1 しょうが0.2(キャベツ15 たまねぎ10 チンゲンサイ15 エリンギ10 にんじん5)	ケチャップ4 す1.8 こいくち1.5 うすくち1.5 さけ1.3 ウスター0.3 しお0.2 (うすくち3 しお0.3 こしょう0.02 みず100)	678	25.3 2.1	
22	金	ナポリタンスパゲティ (コールスローサラダ)	スパゲティ35	ぶたにく20 ウインナー10	たまねぎ35 にんじん15 ピーマン5 にんにく0.2 (にんじん5 コーン5 キャベツ30 ブロッコリー20)	ケチャップ4 ウスター1.8 あかワイン1.8 しお0.5 こしょう0.05 (コールスロードレッシング10)	681	26.4 2.7	
25	月	めひかりのピリからあげ 「ゆでもやし」 (ごもくスープ)	でんぶん4 あぶら5 さとう2 (ごま1)	めひかり50 (とりつくね15)	ねぎ1 「もやし30 にんじん5」 (こまつな20 たまねぎ15 にんじん10 たけのこ10 ねぎ3)	こいくち3.2 みりん1 トウバンジャン0.3 「うすくち1」 (うすくち3.5 いりこ3 しお0.3 こしょう0.04 みず100)	607	25.3 2.1	
26	火	ポテトサラダ (ラビオリスープ)	じゃがいも35 マヨネーズ10 (ラビオリ20)	ハム5 (とりにく15)	キャベツ10 きゅうり10 にんじん5 コーン5(ほうれんそう20 たまねぎ20 にんじん10 えのき5 ねぎ3)	しお0.1 こしょう0.02 (うすくち5 しお0.3 さけ0.3 こしょう0.02 みず100 いりこ3)	640	25.8 3.3	
27	水	さけのしおやき 「セルフおにぎり」 (ぶたじる)		さけのしおやき40 「かつおぶし0.5 おむすびころりんちよ1」 (ぶたにく10 あぶらあげ1 みそ12)	「たかな10」 (はくさい20 だいこん20 ごぼう10 にんじん8 ねぎ3 しょうが0.3)	「こいくち0.3」 (さけ1 みず100 いりこ3)	572	28.8 2.6	
28	木	いりどり (ばんさんすう)	じゃがいも30 さとう2 (はるさめ4 さとう0.8)	とりにく25 ちくわ10 (ハム5)	にんじん20 ごぼう20 れんこん20 こんにやく20 たけのこ15 いんげん5 (もやし30 きゅうり25 にんじん5)	こいくち1.9 さけ1.8 うすくち1 みりん0.6 みず5 (す3 うすくち3)	585	22.1 1.6	
29	金	せわり パン (とうにゅうスープ)	マーガリン1 パンこ1 あぶら0.5 (じゃがいも35 コーンスターチ1)	ぶたミンチ15 ぎゅうにくミンチ15 ひきわりだいず10 (とうにゅう20 とりにく10)	たまねぎ30にんじん15ピーマン5りんご ピューレ2 にんにく0.3 しょうが0.3 コーン5 (たまねぎ35 にんじん15 パセリ0.5)	ケチャップ5 ウスター2 こいくち1 カレー0.4 しお0.3(うすくち3がら10 しお0.6 こしょう0.04 みず70)	645	29.0 3.3	