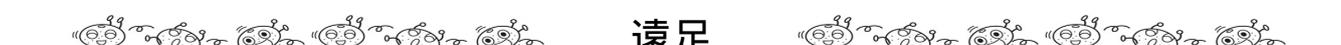
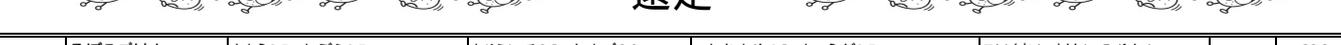


数字は小学生(中学年)の一人当たり分量(g)です。

平成28年2月岡富小給食献立予定表

岡富小学校給食調理場

日	しゅしゅく	おかず	さいりのしょくひん	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 量分 (g)	
			ねつやちからになるもの	ちやに(になるもの)	からだのちようしをとのえるもの				
1月	ごはん	とうふのちゆうかに (はるさめのすのもの)	でんぶん1 ごまあぶら0.3 (はるさめ6 さとう0.5 ごまあぶら0.5)	ぶたにく20 えび10 とうふ70 (ハム5)	たまねぎ30 にんじん10 しいたけ1 たけのこ8 ねぎ3 しょうが0.3 (きゅうり15 きゃべつ20 にんじん5 コーン5)	オイスター1うすくち3.5 こいくち1.5 しお0.3 こしょう0.05 みず30 (す3 うすくち3.4)	600	24.3 1.7	
2火	ミルク パン	ポークビーンズ (りんごサラダ)	じゃがいも40 さとう0.5 (さとう0.2 あぶら1)	ぶたにく15 かんそうだいず15	たまねぎ25 にんじん10 にんにく0.3 グリーンピース5 トマトピューレ6 (きゅうり20 キャベツ35 にんじん5 りんご10)	あかワイン1ソース2ケチャップ8 しお0.3 こしょう0.03 こいくち0.3みず25 (しお0.2こしょう0.02す3うすくち0.5)	692	28.5 2.2	
3水	ごはん	ちゃんちゃんやき (すましじる)	さとう2 あぶら0.5	ぶたにく25 みそ5 (はんぺんおわんだね20)	キャベツ25 にんじん10たまねぎ25 しめじ10もやし20 ねぎ3 (たまねぎ20 こまつな20 にんじん10 しいたけ1)	さけ1こいくち0.5 みりん1 いちみとうがらし0.03 (うすくち3 しお0.2 いりこ3 みず120)	559	22 2.5	
4木	ごはん	おやこどん (せんざりだいこんの すのもの)	さとう3でんぶん1 (さとう0.5 ごま1.2)	とりにく20 かまぼこ5 たまご25 (ちりめん1)	たまねぎ30 にんじん15ねぎ3 しいたけ0.5 (きゅうり30 せんざりだいこん10 にんじん5)	うすくち5 こいくち3さけ1 みりん1 みず70 (うすくち3 す3)	568	21.9 2.4	
5金	減量コッ パン	タイビーエン (ほうれんそうとコーンの あえもの)	はるさめ16 ごまあぶら0.6 (すりごま1 さとう0.3)	ぶたにく20 うずらのたまご10 いか8	キャベツ20 にんじん10 もやし15 ねぎ3 しょうが0.3 にんにく0.3 (コーン5 ほうれんそう25 にんじん5 キャベツ30)	さけ1うすくち2 しお0.2こしょう0.02 いりこ3みず100 (こいくち3)	541	23.2 2.9	
8月	むぎ ごはん	すきやきに (ピーナツあえ)	ちゅうざらとう4 あぶら1 (さとう0.3 ピーナツ1.5)	ぶたにく30 あつあげ20	だいこん40 にんじん15はくさい30 ながねぎ8 いとこん25 (ほうれんそう30 にんじん5 もやし35)	さけ1 こいくち8 みりん2 (うすくち3)	567	22.7 1.6	
9火	マヨネーズ パン	かぼちゃのシチュー (ビーンズサラダ)	こむぎ6 マーガリン6 (さとう0.5 ごまあぶら0.5)	とりにく10 きゅうにゆう20	たまねぎ30 にんじん10 グリンピース5 かぼちゃ30 エリンギ5 クリームコーン10 (キャベツ25 きゅうり20 にんじん5)	しお0.6 こしょう0.03 ガラ10 みず70 (うすくち3 す2.3)	717	25.3 3.2	
10水	ごはん	あげさかなのケチャップに (そえやさい) 「こんさいごまじる」	でんぶん6 あぶら5 さとう2 「さといも15 ごま2」	さかな50 「とうふ15 みそ11」	しょうが0.3にんにく0.3 (きゃべつ30) 「だいこん20 こんにやく10 しいたけ1 にんじん10 れんこん8 ねぎ3」	さけ1みず1 こいくち1 ソース3 ケチャップ6.5 (うすくち1す1) 「いりこ2.5 みず100」	697	26.2 2.5	
11木	 建国記念の日 								
12金	せわり パン	フルーツサンド (ポトフ)	フローズンホイップクリーム20 (じゃがいも40)	(ウインナー10 とりにく15)	ももかん35 みかかん20 (たまねぎ30 キャベツ20 にんじん15 ブロッコリー10)	(しお0.5 こしょう0.05 うすくち1.5 みず70 ガラ10)	627	21.7 2.8	
15月	ごはん	とんこつに (くきわかめのすのもの)	さといも35 こくとう2.5 (さとう0.6 ごま1.5)	ぶたにく20 ぶたバラにく10 あつあげ15あかみそ8 (かんそうくきわかめ1)	だいこん35 にんじん20 ながねぎ5 こんにやく20ごぼう10しょうが0.8 (キャベツ30 きゅうり25 にんじん5)	こいくち1 うすくち1 みりん2 しょうちゅう2 みず3 (うすくち3 す3)	617	22.0 1.8	
16火	減量コッ パン	おやこうどん (ごますあえ)	うどん70 (ごま1 さとう0.3)	とりにく10 たまご15 ちくわ5 (まぐるチャンク15 わかめ0.4)	たまねぎ10 にんじん10 しいたけ1 ねぎ3 (ほうれんそう23 にんじん5 もやし25)	さけ1 うすくち7 みりん1 いりこ3 みず100 (うすくち3 す3)	537	25.9 3.4	
17水	ごはん	ポークカレー (グリーンサラダ)	こむぎ7マーガリン7 じゃがいも40 (あぶら0.8さとう0.2)	ぶたにく25	たまねぎ30 にんじん20 グリンピース5 にんにく0.4 しょうが0.4(キャベツ30 コーン5 にんじん5 きゅうり10 ブロッコリー20)	しお0.6チャツネ2カレーこ6ガラ10 ケチャップ8ソース2.5こいくち0.5みず70 (しお0.15こしょう0.01す3.7うすくち1)	655	21.0 2.2	
18木	ごはん	いわしのしょうがに (そえやさい) 「とうふだんごじる」	「しらたまこ10 さといも20」	いわしのしょうがに1こ 「とりにく10 とうふ10みそ12」	(キャベツ30) 「はくさい120 ねぎ3 だいこん20 にんじん10 ごぼう5 しいたけ1」	(うすくち1 す1) 「いりこ3 みず100」	613	24.5 2.0	
19金	こめこ パン	しろはなまめのスープ (マカロニサラダ)	じゃがいも25コーンスターチ1 しろはなまめペースト30マーガリン1 (マカロニ5マヨネーズ10)	ベーコン5 きゅうにゆう15 (ツナ7)	たまねぎ30 にんじん15 エリンギ10 グリーンピース5 (きゅうり25 キャベツ20 にんじん5)	しお0.65 こしょう0.05 うすくち0.3 ガラ15 みず75 (しお0.25 こしょう0.03)	707	27.9 3.0	
22月	ごはん	とりじゃが (ひじきあえ)	じゃがいも60 ちゅうざらとう3 (さとう0.4)	とりにく20 (ひじき1 まぐるチャンク6)	たまねぎ30 にんじん15しいたけ0.5 いとこんにやく20あおまめ5 (きゅうり20キャベツ30にんじん5)	こいくち5 うすくち1.5 さけ1 みりん1 (うすくち2.5 す3)	561	20.2 1.7	
23火	チーズ パン	かぼちゃのミートソース (やさいスープ)	さとう0.6 (じゃがいも20)	とりミンチ10ぶたミンチ10 (とりにく10)	かぼちゃ40 たまねぎ30 にんじん10 あおまめ5 にんにく0.2 (たまねぎ20 にんじん10キャベツ20 パセリ1)	ケチャップ9ソース2こいくち0.5しお0.1 こしょう0.02あかワイン1(しお0.2 こしょう0.02うすくち3いりこ3みず100)	667	29.0 3.6	
24水	むぎ ごはん	いりどうふ (こまつなのごまあえ)	さとう2.5 (ごま1 さとう0.3)	とりにく10 とうふ50 たまご20	たまねぎ30 にんじん15 しいたけ1 たけのこ10いんげん5 (もやし35 こまつな25 にんじん5)	さけ1 うすくち3 こいくち3みりん1 (こいくち3)	578	23.4 1.4	
25木	ごはん	ミートボールのすぶた (たまごスープ)	さといも20あげあぶら5 でんぶん1 さとう3 (マロニー4 でんぶん1)	ミートボール40 (たまご15)	たまねぎ30 にんじん10 ピーマン5 たけのこ10 しいたけ1 (チンゲンさい120 にんじん10 エリンギ5)	こいくち4 ケチャップ5 す4 みず15 (さけ0.5 うすくち4いりこ3 みず100)	669	21.8 2.3	
26金	 遠足 								
29月	ごはん	そぼろごはん (くだくさんみそじる)	さとう2.5 あぶら0.5 (さといも20)	とりミンチ25 たまご30 (あぶらあげ2 みそ12)	あおまめ15 しょうが0.5 (にんじん10 だいこん30 ねぎ3 こんにやく10)	こいくち4 さけ1 みりん1 (いりこ3 みず100)	606	20.0 2.3	

