

数字は小学生(中学年)の一人当たり分量(g)です。

### 平成28年3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 (g)		
			ねつやちからになるもの	ちやにくになるもの	からだのちょうしをとのえるもの					
1	火	コッペパン ポークピーンズ (いかのマリネ)	じゃがいも30 マーガリン0.7 さとう0.7 (あぶら2 さとう0.3)	ぶたにく20 だいず20 (いか10)	たまねぎ30 にんにく0.3 にんじん10 グリーンピース5 (だいこん30 きゅうり20 にんじん5)	ケチャップ10 ソース2.5 しお0.2 あかワイン1 こいくち0.8 こしょう0.04 水60 (うすくち2.5 す3)	703	33.0		
2	水	ごはん ひなまつりごもぐずし (すましじる)	さとう7 ごま2 あぶら1	とりにく20 あぶらあげ3 (わかめ1 えびだんご10)	ごぼう10 しいたけ1 にんじん10 あおまめ5 たけのこ15 (えのき10 にんじん10 たまねぎ30 ねぎ3)	しお1 す8 うすくち3.5 さけ0.8 (いりこ3 しお0.2 うすくち5 水100)	608	21.7		
3	木	ごはん かきあげ (ぐだくさんみそしる)	さつまいも15 こむぎこ15 あぶら5	ウィンナー10 たまご5 (とうふ20 あぶらあげ5 わかめ0.4 みそ10)	ごぼう10 たまねぎ25 にんじん10 (だいこん20 にんじん10 ねぎ3 はくさい10)	しお0.3 (いりこ3)	611	17.8		
4	金	プチコッペパン スパゲティナポリタン (かみかみサラダ)	スパゲティ30 マーガリン0.5 ( さとう2 ごまあぶら1)	ぶたにく10 ベーコン10	たまねぎ30 にんじん15 ビーマン5 エリンギ10 (ごぼう20 キャベツ20 きゅうり10 にんじん10)	ケチャップ10 ソース3 しお0.2 こしょう0.03 トマトピューレ5 あかワイン1 (うすくちしょうゆ2 す2)	655	23.3		
7	月	ごはん マーボーはるさめ (かいそうサラダ)	あぶら0.5 でんぶん0.8 さとう1 ごまあぶら0.6 はるさめ10 (ごま1 さとう0.5)	ぎゅうミンチ10 ぶたミンチ15 あかみそ4(ちりめん1 (かいそうサラダミックス1 )	しょうが0.3 にんにく0.3 にんじん10 にら しいたけ1 たけのこ10 たまねぎ20 (だいこん35 きゅうり15 にんじん10)	こいくち4 さけ1 とうぼんじやん0.06 オイスターソース1 みりん1 (す3 しょうゆ2.5)	617	22.3		
8	火	こめこパン ワンタンスープ <フルーツジュレ>	ワンタン5 <アセロラジュレ35 ナタデココ10>	ベーコン5	たまねぎ25 しいたけ1 にんじん10 チンゲンサイ20 はくさい120 みかんかん15 パインかん20 ももかん20	いりこ3 うすくち6 しお0.4 こしょう0.01 水100	670	19.3		
9	水	ごはん じゃがいもとベーコンの もの (ばいにくあえ)	じゃがいも60 さとう2 あぶら0.5 (さとう0.4)	ベーコン10 ぶたにく10	たまねぎ20 にんじん20 いんげん10 こんにゃく15 しいたけ0.5 (キャベツ30 きゅうり15 もやし25 ばいにく4)	しょうゆ4 みりん1 さけ1 (す2.2)	652	19.5		
10	木	ごはん さばのみぞれに <そえやさい> (けんちんじる)	(さとも20)	さばのみぞれに1 (とりにく10 とうふ20)	<キャベツ30 にんじん5> (にんじん10 だいこん20 ごぼう10 こんにゃく10 ねぎ3)	<うすくち1> (いりこ3 しょうゆ4 さけ1)	637	26.0		
11	金	プチコッペパン ちゃんぽん ツナとだいずのサラダ	ちゅうかめん30 (あぶら0.6 さとう0.4)	ぶたにく20 いか10 ちくわ10 (ツナ5 だいず8 チーズ3)	キャベツ30 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 キャベツ20 たまねぎ5)	いりこ3 うすくち5 しお0.5 さけ0.8 こしょう0.1 水100 (す2.2 うすくち0.4 しお0.3 こしょう0.04)	639	24.3		
14	月	ごはん こうやどうぶのたまごじ (ほうれんそうのあえもの)	あぶら0.5 さとう2.5 (ごま1 さとう0.6)	とりにく20 こうやどうぶ6 たまご20 (かつあぶら1)	たまねぎ20 あおまめ5 たけのこ10 にんじん10 しいたけ1 (ほうれんそう20 はくさい120 もやし30)	うすくち5 こいくち1 さけ1 みりん1 いりこ2 水60 (こいくち2.3)	604	25.3		
15	火	せわりパン セルフサンドイッチ (やさいスープ)	マヨネーズ8 (ごまあぶら0.6)	ツナ10	キャベツ20 きゅうり20 コーン5 にんじん10 (たまねぎ20 にんじん10 はくさい120 しめじ10 ねぎ3)	しお0.1 こしょう0.07 (いりこ3 うすくち2.5 しお0.2 こしょう0.04 水100)	541	21.0		
16	水	ごはん ちくぜんに (ごまずあえ)	さといも30 あぶら1 さとう2 (ごま1 さとう0.7)	ちくわ10 とりにく20 (ちりめん0.5)	しいたけ1 こんにゃく20 れんこん20 にんじん10 ごぼう15 いんげん5 (せんざりだいこん5 きゅうり30 にんじん5)	うすくち0.9 みりん1 さけ1 こいくち4 (す2.5 うすくち2 しお0.1)	570	19.0		
17	木	ごはん とりのからあげ <そえやさい> (コーンスープ)	あぶら4 でんぶん8 (コーンスターチ1)	とりにく60 (ベーコン5 ぎゅうにゅう15)	しょうが0.5 にんにく0.5 <ブロッコリー30>(たまねぎ30 パセリ1 コーン10 クリームコーン25 にんじん10)	しお0.4 こしょう0.04 さけ1 しょうゆ2 <うすくち1> (いりこ3 うすくち1.3 しお0.3 こしょう0.05)	694	25.1		
18	金	こくとうパン ごもくスープ (ポテトサラダ)	マロニー5 ごまあぶら0.3 (じゃがいも35 マヨネーズ10)	とりにく10 (ハム5)	たまねぎ15 にんじん10 しいたけ0.5 こまつな10 たけのこ10 (キャベツ10 にんじん5 きゅうり10 コーン5)	いりこ3 うすくち4 しお0.1 さけ1 こしょう0.05 水110 (しお0.2 こしょう0.02)	677	22.4		
21	月	振 替 休 日								
22	火	プチコッペパン ペンのミートソースに (フレンチサラダ)	ペンネ(マカロニ)30 あぶら0.5 (あぶら0.4)	ぎゅうミンチ15 ぶたミンチ15	たまねぎ30 にんじん15 グリンピース5 にんにく0.5 トマトピューレ10 (キャベツ30 ブロッコリー2.5 コーン10)	あかワイン1 しお0.4 こしょう0.06 ケチャップ10 ソース2 (しお0.3 こしょう0.02 す3 うすくち1)	639	20.1		
23	水	ごはん カレーライス (ちゅうかサラダ)	じゃがいも50 マーガリン6.5 こむぎこ6.5 (さとう0.5 ごまあぶら0.5)	ぶたにく20 チーズ3 (ささみチャング5)	にんにく0.3 しょうが0.3 たまねぎ35 グリーンピース5 にんじん10 (たまねぎ15 キャベツ20 きゅうり20 にんじん10)	ガラ10 チャツネ2 ケチャップ5.4 しお0.7 こいくち1.4 カレー0.6 ソース2 あかワイン0.7 りんごピューレ5.5 水85 (しょうゆ2.5 す3)	677	21.5		
24	木	卒 業 式								
25	金	修 了 式								