10月 こんだてひょう

穴水町共同調理場

日	こんだて表	材料名 赤 主にからだの組織をつくる食品【たんぱく質・無機質】	材料名 黄 主にエネルギーになる食品【炭水化物・脂質】	材料名 緑 主にからだの調子を整える食品【ビタミン・食物せんい】	1食あたりの栄養価【小】		
1（火）	ごはん		米		E	667	kcal
	さばの味噌煮	さば味噌煮（さば　みそ　でんぷん　さとう）			P	27.4	g
	キャベツのごま酢あえ	ロースハム	ごま　さとう	キャベツ　こまつな　もやし	F	23.1	g
	大根のそぼろ煮	鶏肉　厚揚げ	サラダ油　さとう　片栗粉	こんにゃく　たまねぎ　にんじん　だいこん　いんげん	Ca	359	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	1.9	g
2（水）	ミックスピラフ	ベーコン	米　大麦　バター	たまねぎ　にんじん　ピーマン	E	698	kcal
	チキンナゲット	チキンナゲット（とり肉　植物たんぱく　パン粉　でんぷん　おから　さとう　小麦粉）	大豆油		P	29.8	g
	ポークビーンズ	豚肉　大豆	じゃがいも　オリーブ油　さとう	たまねぎ　にんじん　いんげん　トマト	F	22.5	g
					Ca	289	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.8	g
3（木）	コッペパン		コッペパン（小麦　乳）		E	692	kcal
	オムレツ	オムレツ（卵　植物油脂　でんぷん）		りんご	P	24.2	g
	スパゲッティソテー	ベーコン	スパゲッティ　サラダ油	ほうれん草　たまねぎ　にんじん　にんにく	F	30.6	g
	秋味シチュー	牛乳　鶏肉	バター　さつまいも　米粉	たまねぎ　にんじん　しめじ　はくさい	Ca	432	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.8	g
4（金）	ごはん		米		E	617	kcal
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉　みそ	ごま　さとう		P	28.2	g
	ほうれん草とあげの炒め煮	油揚げ	サラダ油　ごま油	もやし　にんじん　ほうれん草	F	17.7	g
	豆腐のすまし汁	豆腐	おつゆふ	ごぼう　にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ	Ca	351	mg
	牛乳/みかんゼリー	牛乳	みかんゼリー（みかん果汁　糖類）		Nacl	1.7	g
7（月）	牛丼	牛肉	米　大麦	たまねぎ　こんにゃく　ねぎ	E	666	kcal
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐　わかめ　みそ		こまつな　だいこん　にんじん　えのきたけ	P	22.7	g
	大学いも		さつまいも　大豆油　水あめ　さとう　ごま		F	19.4	g
					Ca	353	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.1	g
8（火）	ごはん		米		E	646	kcal
	笹かまぼこの石垣揚げ（２個）	笹かまぼこ	てんぷら粉　大豆油　ごま		P	27.7	g
	ほうれん草のおひたし		さとう	ほうれん草　キャベツ　もやし　にんじん	F	20.0	g
	高野豆腐のたまごとじ	高野豆腐　たまご　鶏肉	じゃがいも　さとう	こんにゃく　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　いんげん	Ca	365	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.4	g
9（水）	ごはん		米		E	646	kcal
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ（豚肉　とり肉　植物たんぱく　ラード　でんぷん）	バター　生クリーム	しめじ　えのきたけ　たまねぎ	P	22.4	g
	コーンポテト	ベーコン	じゃがいも　サラダ油	たまねぎ　にんじん　とうもろこし	F	21.2	g
	ごぼうのみそ汁	とうふ　みそ		ごぼう　にんじん　だいこん　こまつな	Ca	474	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	1.9	g
10（木）	ごはん		米		E	651	kcal
	ヤンニョムチキン	鶏肉	米粉　片栗粉　大豆油　さとう	にんにく	P	23.7	g
	チョレギサラダ	のり わかめ	さとう　ごま油	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん	F	19.2	g
	いしる風味の中華スープ　目の愛護デー	ベーコン		たまねぎ　にんじん　ほうれん草　ねぎ	Ca	277	mg
	牛乳/ブルーベリーゼリー	牛乳	ブルーベリーゼリー（ブルーベリー果汁　さとう）		Nacl	1.8	g
11（金）	ごはん		米		E	678	kcal
	厚焼き卵	厚焼き卵（卵　でんぷん　さとう）			P	28.3	g
	チーズ納豆	チーズ　納豆		ほうれん草　もやし　にんじん	F	20.9	g
	カレー肉じゃが	豚肉　厚揚げ	じゃがいも　サラダ油	たまねぎ　にんじん　いんげん	Ca	357	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	1.9	g
15（火）	ごはん		米		E	655	kcal
	春巻き		春巻き（豚肉　にんじん　たまねぎ　キャベツ　植物油脂　ラード　小麦粉　はるさめ　しょうが）　大豆油		P	19.6	g
	大根のオイスター炒め	豚肉		だいこん　にんじん　ピーマン　しょうが　にんにく	F	25.3	g
	キムチチゲ	あさり　豆腐　みそ	ごま油	キムチ　えのきたけ　はくさい　こまつな　ねぎ	Ca	321	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	1.9	g
16（水）	ごはん		米		E	676	kcal
	さけの南蛮漬け	さけ	米粉　片栗粉　大豆油　さとう	たまねぎ　レモン	P	27.7	g
	油揚げとキャベツのサラダ	油揚げ　かつお節	サラダ油　ごま　さとう	こまつな　キャベツ　しょうが	F	25.1	g
	めった汁	豚肉　豆腐　みそ	じゃがいも	こんにゃく　にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ	Ca	345	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	1.6	g
17（木）	ピザトースト	ロースハム　チーズ	食パン（小麦　乳）	ピーマン　たまねぎ	E	628	kcal
	ミートボール（２個）	ミートボール（とり肉　たまねぎ　植物たんぱく　ラード　さとう　にんにく　しょうが　油）			P	30.4	g
	野菜のスープ煮	とり肉	オリーブ油　じゃがいも	たまねぎ　キャベツ　にんじん　ほうれん草	F	24.3	g
	ヨーグルト	ヨーグルト			Ca	540	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.2	g
18（金）	大豆入りキーマカレー	大豆　豚肉　牛肉	米　大麦　じゃがいも　サラダ油　カレールウ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　りんご	E	704	kcal
	大根とチキンのサラダ	鶏肉	さとう　ごま油	だいこん　きゅうり　にんじん	P	23.1	g
	りんご			りんご	F	22.5	g
					Ca	317	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.8	g
21（月）	ごはん		米		E	632	kcal
	ししゃもフライ（２本）	ししゃもフライ（ししゃも　パン粉　バッター液）	大豆油		P	24.8	g
	からしあえ	ロースハム	さとう	ほうれん草　にんじん　キャベツ	F	18.9	g
	筑前煮	とり肉	さといも　ごま油　さとう	れんこん　ごぼう　たけのこ　にんじん　こんにゃく　いんげん	Ca	373	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.0	g
22（火）	ごはん		米		E	677	kcal
	だし巻きたまご	だし巻きたまご（卵　でん粉　さとう　植物油）			P	29.2	g
	切干大根のうま煮	さつま揚げ		切干大根　にんじん　干ししいたけ　いんげん	F	20.8	g
	白菜のすき焼き風煮	牛肉　豆腐	車ふ　サラダ油　さとう	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　ごぼう　はくさい　ねぎ	Ca	483	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.7	g
23（水）	わかめと梅のカリカリ混ぜごはん	わかめ	米（ひゃくまんごく）　大麦	梅	E	578	kcal
	石川県産豚のしょうが焼き	豚肉	サラダ油	しょうが	P	26.4	g
	ほうれん草のさっぱりおひたし			ほうれん草　にんじん　とうもろこし　もやし	F	14.7	g
	なすの具だくさんみそ汁　中学生考案メニュー	油揚げ　みそ	じゃがいも	なす　ごぼう　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	Ca	289	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.5	g
24（木）	ごはん		米		E	651	kcal
	メンチカツ	メンチカツ（豚肉　とり肉　キャベツ　たまねぎ　パン粉　さとう）	大豆油		P	20.5	g
	マカロニサラダ		マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	F	22.7	g
	けんちん汁	豆腐	さといも　ごま油	だいこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく　こまつな	Ca	301	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.1	g
25（金）	ねぎチャーハン	たまご　豚肉　大豆	米　大麦	たまねぎ　にんじん　ねぎ	E	591	kcal
	春雨と豆腐のスープ	豆腐	春雨	にんじん　こまつな　ねぎ	P	19.7	g
	しゅわっと爽快！サイダーフルーツポンチ		ナタデココ　サイダー	みかん　パイナップル　もも　バナナ	F	15.0	g
	デザート：中学生考案メニュー				Ca	305	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	1.6	g
28（月）	ごはん		米		E	600	kcal
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉	さとう　片栗粉　大豆油	しょうが　にんにく	P	24.6	g
	青菜のおかかあえ	かまぼこ　かつお節	さとう	こまつな　にんじん　もやし	F	17.6	g
	のっぺい汁	油揚げ	さといも　ごま油　片栗粉	にんじん　だいこん　ねぎ　干ししいたけ	Ca	313	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	1.8	g
29（火）	栗ごはん		米　大麦　くり　ごま		E	606	kcal
	いわしおかか煮	いわしおかか煮（いわし　さとう　でんぷん　かつお節）			P	25.1	g
	キャベツの甘酢あえ	油揚げ	さとう	キャベツ　こまつな　にんじん	F	18.0	g
	鶏とごぼうのみそ汁	鶏肉　みそ		ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	Ca	406	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.1	g
30（水）	ビビンバ	豚肉　錦糸卵	米　大麦　さとう　ごま油　ごま	ほうれん草　にんじん　もやし	E	637	kcal
	ねぎ焼きのお好み風	ねぎ焼き（キャベツ　たら　いか　ねぎ　小麦粉　片栗粉　しょうが　米油　さとう）　青のり	さとう		P	27.8	g
	みそワンタンスープ	みそ　ベーコン	ワンタン　さとう	にんじん　とうもろこし　たまねぎ　キャベツ　にら	F	18.9	g
					Ca	298	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	3.2	g
31（木）	ハヤシライス	牛肉	米　大麦　ハヤシルウ　サラダ油	たまねぎ　にんじん　トマト	E	698	kcal
	かぼちゃサラダ	ツナ水煮	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　きゅうり　たまねぎ　レモン	P	20.8	g
	ハロウィンデザート		ハロウィンデザート（かぼちゃ　豆乳）		F	23.1	g
					Ca	312	mg
	牛乳	牛乳			Nacl	2.4	g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

E:エネルギー　P:たんぱく質　F:脂質　Ca:カルシウム　Nacl:食塩