

4月

こんだてじょう

穴水町共同調理場

日	こんだて表	材料名			1食あたりの栄養価【小】
		糖 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	質 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	縁 主にからだの働きを整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
7 (月)	セルフドックパン 野菜のカレー炒め コーンチャウダー チーズ(2個) 牛乳	ワインバー 豚肉 豆乳 チーズ 牛乳	コッペパン(小麦粉 さとう 乳) さとう サラダ油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし こまつな	E 682 kcal P 24.8 g F 34.2 g Ca 372 mg NaCl 2.6 g
	ごはん／ぶりかけ お花の豆腐バーグ マカロニサラダ めいた汁 牛乳／お祝いゼリー	祝 ごはん／ぶりかけ (ごはん ごま さとう 青のり 黒のり) 豆腐(ソルベーク)(植物性たんぱく たまねぎ とり肉 どうふ ラード でん粉) ロースハム 豚肉 みそ 牛乳	米 さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー (いちごピューレ さとう 豆乳 水あめ)	キャベツ きゅうり どうもろこし だいこん にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ	E 652 kcal P 22.7 g F 20.5 g Ca 394 mg NaCl 1.9 g
	ごはん さけの白こうじ焼き きんぴらごぼう 打ち拂ひ汁 牛乳	さけ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 さとう ごま油 サラダ油 うどん	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン ほうれん草 にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	E 637 kcal P 24.9 g F 19.5 g Ca 301 mg NaCl 1.4 g
	豚丼 野菜のしあえ 真たくさんみそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも	ににく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり もやし しそ えのきだけ こまつな こんにゃく ねぎ	E 597 kcal P 24.1 g F 15.6 g Ca 311 mg NaCl 1.8 g
11 (金)	カレーライス 卵とキャベツの春色サラダ いちご 牛乳	豚肉 チーズ たまご 牛乳	米 麦 ジャガイモ サラダ油 カレールウ さとう サラダ油 いちごゼリー (いちごピューレ さとう 豆乳 水あめ)	たまねぎ にんじん ににく しょうが りんご キャベツ こまつな たまねぎ	E 691 kcal P 23.4 g F 23.2 g Ca 376 mg NaCl 2.7 g
	わかめごはん 鶏肉のから揚げ キャベツヒムのサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳	わかめ 鶏肉 ロースハム 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 米粉 片栗粉 大豆油 さとう サラダ油 さとう	しょうが キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	E 595 kcal P 25.4 g F 19.2 g Ca 317 mg NaCl 2.0 g
	ごはん 焼きぎょうざ (2個) パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	ぎょうざ (キャベツ 豚肉 大豆 にら しょうが たまねぎ でん粉 小麦粉 ごま油) 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 春雨 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう 片栗粉	きゅうり にんじん もやし どうもろこし たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ ににく	E 643 kcal P 24.1 g F 19.8 g Ca 401 mg NaCl 2.5 g
	チキンピラフ オムレツのトマトソース 大根のカレースープ 牛乳	鶏肉 オムレツ (たまご 植物油脂 でん粉) ベーコン 牛乳	米 麦 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン どうもろこし トマト こまつな たまねぎ にんじん だいこん	E 582 kcal P 20.7 g F 20.9 g Ca 363 mg NaCl 3.0 g
17 (木)	ごはん ちくわの藤辺揚げ (2本) 五色あえ 豚汁 牛乳／ヨーグルト	ちくわ 青のり ロースハム 豚肉 みそ 牛乳／ヨーグルト	米 小麦粉 米粉 大豆油 さとう じゃがいも	こまつな もやし しめじ こんにゃく にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	E 617 kcal P 22.6 g F 16.0 g Ca 515 mg NaCl 2.1 g
	ごはん さばのみそ煮 小松菜と切干のごまあえ 沢煎餅 牛乳	さばのみそ煮 (さば みそ さとう でん粉) 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さとう ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん 切干大根 だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ みつば	E 618 kcal P 25.6 g F 20.7 g Ca 356 mg NaCl 2.2 g
	ごはん メンチカツ 野菜といかのソース炒め たまごスープ 牛乳	メンチカツ (豚肉 キャベツ たまねぎ パン粉 さとう) いか たまご とうふ 牛乳	米 大豆油 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ににく にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきだけ	E 595 kcal P 22.4 g F 19.7 g Ca 303 mg NaCl 1.6 g
	ごはん ふくらぎのみぞマヨ焼き 野菜炒め けんちん汁 牛乳	ふくらぎ みそ 豚肉 とうふ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 ごま油 さといも	たまねぎ もやし ハリカ キャベツ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	E 629 kcal P 25.8 g F 22.1 g Ca 320 mg NaCl 2.1 g
23 (水)	肉みそ丼 野菜のチヂミ コンとわかめのスープ 牛乳	牛肉 豚肉 みそ 野菜のチヂミ (にんじん 米粉 たまねぎ にら マッシュポテト おから でん粉 さとう 植物油 ににく) わかれ とうふ 牛乳	米 ごま油 さとう ごま油	たまねぎ ににく ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし はくさい ねぎ	E 626 kcal P 21.7 g F 21.3 g Ca 297 mg NaCl 2.1 g
	食パン／ジャム マカロニグラタン キャベツとひき肉の煮込み 豆乳プリン 牛乳	鶏肉 豆乳 チーズ 豚肉 牛乳	食パン(小麦粉 さとう 乳) いちごジャム マカロニ サラダ油 米粉 じゃがいも 豆乳プリン (豆乳 さとう 水あめ)	たまねぎ どうもろこし しめじ バセリ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん トマト	E 650 kcal P 26.3 g F 23.6 g Ca 315 mg NaCl 1.8 g
	ごはん きびなごフライ (2本) のり酢あえ みそおでん 牛乳	きびなごフライ (きびなご 水あめ さとう しょうが ジャガイモ のり 米粉パン粉 玄米粉 植物油) のり 鶏肉 みそ 牛乳	米 大豆油 さとう じゃがいも さとう	ほうれん草 もやし どうもろこし レモン だいこん こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ	E 667 kcal P 26.6 g F 20.4 g Ca 428 mg NaCl 2.2 g
	28 (月)	えんそく			
30 (木)	だけのごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	油揚げ 厚焼きたまご (たまご でん粉 さとう 油) ひじき佃煮 ツナ とうふ みそ 牛乳	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	だけのご にんじん キャベツ こまつな レモン たまねぎ ねぎ	E 606 kcal P 21.6 g F 21.3 g Ca 327 mg NaCl 2.3 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