

4月

こんだてしょう

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】
		献 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	質 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	種 主にからだの調子を整える食品 【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	ワインナー 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 パター 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 とうもろこし こまつな	E 682 kcal P 24.8 g F 34.2 g Ca 372 mg NaCl 2.6 g
8 (火)	ごはん／ふりかけ お花の豆腐バーグ マカロニサラダ めった汁 牛乳／お祝いゼリー	ごはんふりかけ（ごはん さとう 青のり 黒のり） 豆腐ハンバーグ（植物性たんぱく たまねぎ とり肉 とうもろこし 小麦粉） ローズハム 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（いちごビューレ さとう 豆乳 水あめ）	キャベツ きゅうり とうもろこし 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
9 (水)	ごはん さけの白ごうじ焼き きんぴらごぼう 打ち込み汁 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 ビーマン 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
10 (木)	豚丼 野菜のしそあえ 真だくさんみそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも	にんにく 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 じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう サラダ油 いちごゼリー（いちごビューレ さとう 豆乳 水あめ）	たまねぎ にんじん にんにく 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
14 (月)	わかめごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとハムのサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳	わかめ 鶏肉 ローズハム 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 米粉 片栗粉 大豆油 さとう サラダ油	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
15 (火)	ごはん 焼きぎょうざ（2個） ハンサムスー 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 とうもろこし たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん 干ししいたけ にんにく	E 643 kcal P 24.1 g F 19.8 g Ca 401 mg NaCl 2.5 g
16 (水)	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 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 ビーマン とうもろこし 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 ちくわの磯辺揚げ（2本） 五色あえ 豚汁 牛乳／ヨーグルト	ちくわ 青のり ローズハム 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
18 (金)	ごはん さばのみそ煮 小松菜と切干のごまあえ 沢煮焼 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	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
21 (月)	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 小麦粉 さとう） いか たまご とうもろこし 牛乳	米 大豆油 サラダ油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく 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
22 (火)	ごはん ふくらぎのみそマヨ焼き 野菜炒め けんちん汁 牛乳	ふくらぎ みそ 豚肉 とうもろこし 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 パプリカ 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 コー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 にんにく） わかめ とうもろこし 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんにく 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
24 (木)	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 豆腐プリン 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 豆腐プリン（豆乳 さとう 水あめ）	たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ 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
25 (金)	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 じゃがいも でん粉 米粉 小麦粉 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 とうもろこし 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 (水)	たけのこごはん 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 とうもろこし みそ 牛乳	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たけのこ 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