

5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】	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 (木)	ごはん いわし竜田揚げ（2本） 切干大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	いわし竜田揚げ（いわし でん粉） こんぶ ロースハム 豚肉 とうふ 牛乳	米 大豆油 さとう ごま油 サラダ油 さとう	切干大根 みずな きゅうり 筑パプリカ こんにゃく たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	E 282 kcal P 21.5 g F 362 g Ca 2.1 g
2 (金)	ごはん かき揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 五月汁 牛乳／かしわもち	ロースハム とうふ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 醤油かきあげ（たまねぎ にんじん こまつな さつまいも てんぷら粉 米油） 大豆 さとう ごま かしわもち（つぶあん 米粉 さとう 油）	ブロッコリー にんじん とうもろこし たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	E 725 kcal P 23.9 g F 212 g Ca 309 mg NaCl 1.7 g
7 (水)	ごはん 笹かまぼこのチーズ揚げ（2個） キャベツのごまあえ 豚汁 牛乳	笹かまぼこ 粉チーズ 油揚げ とうふ みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 ごま さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ だいこん ねぎ こぼろ	E 629 kcal P 25.1 g F 200 g Ca 416 mg NaCl 2.1 g
8 (木)	食パン／ジャム スパゲッティポリタン 卵と野菜のスープ オレンジ 牛乳	ロースハム たまご 牛乳	食パン（小麦粉 乳 さとう） チョコレートジャム（植物油 砂糖 さとう ココア 卵黄 卵白） スパゲッティ サラダ油 さとう	ピーマン たまねぎ にんじん セロリー エリンギ にんにく トマト ほうれん草 にんじん たまねぎ オレンジ	E 668 kcal P 25.0 g F 25.1 g Ca 350 mg NaCl 3.1 g
9 (金)	チキンカレー ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー 牛乳	鶏肉 チーズ ツナ水煮 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリー（りんご さとう 水あめ）	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし	E 694 kcal P 22.3 g F 22.0 g Ca 309 mg NaCl 2.8 g
12 (月)	ごはん／しそひじき 鶏肉の中華から揚げ 海藻と野菜のサラダ ワンタンスープ 牛乳	しそ味ひじき（ひじき キヌア さとう しそ） 鶏肉 海藻ミックス ツナ水煮 ベーコン 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう ごま油 ごま ワンタン	もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな にんじん とうもろこし ねぎ	E 634 kcal P 25.9 g F 20.8 g Ca 289 mg NaCl 2.7 g
13 (火)	ごはん さけのみそ焼き こんにゃくのピリカラ炒め じゃがいものそぼろ煮 牛乳	さけ みそ ちくわ 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	米 ごま油 さとう ごま油 じゃがいも さとう サラダ油 片栗粉	にんにく こんにゃく もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん いんげん	E 675 kcal P 28.5 g F 21.0 g Ca 272 mg NaCl 2.0 g
14 (水)	チキンピラフ マカロニと豆のサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 大豆 大豆 ツナ水煮 ベーコン 牛乳	米 麦 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	赤パプリカ たまねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり キャベツ にんじん にんじん セロリー しめじ じゃがいも ほうれん草	E 633 kcal P 23.9 g F 21.3 g Ca 286 mg NaCl 2.6 g
15 (木)	ごはん 五目厚焼き卵 豚肉と野菜のみそ炒め 山菜うどん汁 牛乳	五目厚焼きたまご（たまご にんじん 鶏肉 たけのこ さとう でん粉 ちくす） 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 サラダ油 さとう ごま うどん	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ わらび こまつな なめこ にんじん たまねぎ	E 642 kcal P 25.5 g F 18.1 g Ca 316 mg NaCl 2.3 g
16 (金)	ごはん さば竜田揚げ のり酢あえ 鶏だんご汁 牛乳	さば竜田揚げ（さば でん粉 さとう） ツナ水煮 のり 鶏肉 牛乳	米 大豆油 さとう 片栗粉	ほうれん草 もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんじん 干ししいたけ だいこん はくさい	E 608 kcal P 25.8 g F 21.4 g Ca 271 mg NaCl 1.6 g
19 (月)	ごはん 煮込み風ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 たまねぎ ラード さとう 植物油たんぱく にんにく しょうが トマト でん粉） 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゃがいも	たまねぎ トマト たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ しめじ こまつな キャベツ	E 659 kcal P 23.4 g F 23.3 g Ca 481 mg NaCl 2.0 g
20 (火)	親子丼 チンゲンサイのごまあえ たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳	鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 さとう ごま さとう	たまねぎ 干ししいたけ こまつな チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	E 605 kcal P 25.9 g F 18.2 g Ca 367 mg NaCl 2.0 g
21 (水)	ごはん えびシューマイ（2個） 野菜とひじきの中華あえ 麻婆豆腐 牛乳	えびシューマイ（海苔りき えび たまねぎ ラード さとう キャベツ 小麦粉 大豆 たんぱく） ひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 さとう ごま ごま油 さとう 片栗粉 サラダ油 ごま油	切干大根 にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ にら にんにく しょうが	E 696 kcal P 27.7 g F 25.0 g Ca 368 mg NaCl 2.6 g
22 (木)	コッペパン マカロニのミートソース焼き 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	コッペパン（小麦粉 さとう） マカロニ オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー	E 680 kcal P 26.9 g F 27.6 g Ca 457 mg NaCl 2.7 g
23 (金)	ごはん ハタハタから揚げ（2個） 青菜とたまごの酢の物 カレー肉じゃが 牛乳	ハタハタから揚げ 鶏糸卵 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 大豆油 さとう じゃがいも サラダ油	キャベツ にんじん こまつな しょうが たまねぎ にんじん いんげん	E 665 kcal P 26.9 g F 20.6 g Ca 408 mg NaCl 1.4 g
26 (月)	ごはん 豆腐バーグのお好み焼き風 ひじきのスパゲッティサラダ 具だくさんのみそ汁 牛乳	とうふハンバーグ（キャベツ たまねぎ じゃがいも ブロッコリー にんじん とうふ 鶏肉 卵 植物油 砂糖 さとう でん粉） 鶏肉のり かつお節 ひじき ロースハム 鶏肉 みそ 牛乳	米 大豆油 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	とうもろこし ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	E 661 kcal P 23.7 g F 22.0 g Ca 287 mg NaCl 2.3 g
27 (火)	ごはん さばの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 油揚げと水菜のみそ汁 牛乳／いちごクレープ	さば 豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう ごま いちごクレープ（豆乳 さとう いちご 植物油 米粉 大豆 卵）	れんこん いんげん にんじん にんじん たまねぎ みずな	E 703 kcal P 26.5 g F 25.0 g Ca 311 mg NaCl 1.5 g
28 (水)	チャーハン 春雨と豆腐のスープ フルーツポンチ 牛乳	炒り卵 焼き豚 とうふ 牛乳	米 麦 ごま油 はるさめ マスカットゼリー ナタデココ さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ねぎ みかん バイロン もも パナナ	E 603 kcal P 19.8 g F 13.5 g Ca 309 mg NaCl 2.1 g
29 (木)	ごはん 豚肉の甘辛揚げ わかめの酢の物 油揚げとじゃがいものみそ汁 牛乳	豚肉 わかめ かまぼこ 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 さとう 大豆油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが こまつな 切干大根 にんじん ねぎ	E 641 kcal P 24.6 g F 21.2 g Ca 311 mg NaCl 1.9 g
30 (金)	コンソメライス ミートオムレツ コーンスローサラダ ほうれん草の豆乳クリームスープ 牛乳	ミートオムレツ（たまご たまねぎ トマト 牛肉 でん粉 にんじん さとう） ロースハム 鶏肉 豆乳 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ バター 米粉 サラダ油	キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれん草 たまねぎ にんじん	E 595 kcal P 23.2 g F 20.0 g Ca 288 mg NaCl 1.8 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