

6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】
		素 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】	
2 (月)	ごはん ハンバーグトマトソース スパゲッティサラダ 小松菜と油揚げのみぞ汁 牛乳	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 たまねぎ ラード さとう 植物たんぱく にんにく しょうが ドトール でん粉） ツナ水煮 油揚げ みそ 牛乳	米 さとう スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	トマト キャベツ キュウリ バブリカ にんじん たまねぎ もやし こまつな	E 653 kcal P 23.3 g F 23.4 g Ca 474 mg NaCl 1.8 g
3 (火)	ごはん さばのしょうゆ焼き 五目きんぴら キャベツとえのきのみぞ汁 牛乳	さば 豚肉 とうふ 牛乳	米 さとう	ごぼう にんじん れんこん えだまめ えのきだけ たまねぎ キャベツ こまつな	E 610 kcal P 27.1 g F 19.1 g Ca 306 mg NaCl 1.9 g
4 (水)	ごはん とり肉の薑の風味煮 かみかみサラダ 椎茸のみぞ汁 牛乳	鶏肉 青のり さきいか 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま	切干大根 キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ しめじ ごぼう にんじん ねぎ	E 632 kcal P 27.5 g F 20.6 g Ca 329 mg NaCl 1.9 g
5 (木)	ごはん 香春巻 野菜のナムル 塩ラーメン 牛乳	豚肉 牛乳	米 青春巻（豚肉、にんじん たまねぎ キャベツ 植物油 ラード 小麦粉 はるさめ ジャガイモ） ごま油 ごま 中華種 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこの どうもろこし ねぎ	E 662 kcal P 202 g F 23.4 g Ca 282 mg NaCl 2.6 g
6 (金)	梅ごはん 厚焼きたまご 大豆とひじきの煮物 厚揚げのみぞ汁 牛乳／チョコクリーフ	厚焼きたまご（たまご でん粉 さとう 油） ひじき 大豆 さつまあげ 厚揚げ みそ 牛乳	米 さとう じゃがいも チョコクリーフ（牛乳、さとう ココア 植物油 麦粉 大豆粉）	梅干し いんげん にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ ねぎ	E 662 kcal P 24.4 g F 21.6 g Ca 392 mg NaCl 2.8 g
9 (月)	ごはん ちくわのカレー焼け（2本） 小松菜とチーズのこまあえ ピリ辛豚汁 牛乳	ちくわ ひじき佃煮 チーズ 豚肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん キムチ にんじん だいこん ねぎ	E 606 kcal P 23.3 g F 18.3 g Ca 354 mg NaCl 2.1 g
10 (火)	えびピラフ チキンナッシュ（2箇） 野菜のコンソメスープ 豆乳プリン 牛乳	えび チキンナッシュ（どり肉 植物たんぱく ハンソン でん粉 おから さとう 小麦粉） ベーコン 牛乳	米 麦 大豆油 豆乳プリン（豆乳 水あめ）	たまねぎ ピーマン 赤バブリカ どうもろこし にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	E 630 kcal P 21.2 g F 23.7 g Ca 275 mg NaCl 3.0 g
11 (水)	ごはん いわしのおかか煮 切り干大根のさぼろ炒め キャベツと油揚げのみぞ汁 牛乳	いわしおかか煮（いわし さとう でん粉 かつお節） 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゃがいも	切干大根 にんじん ほしいだけ えだまめ えのきだけ こまつな キャベツ	E 613 kcal P 24.5 g F 21.1 g Ca 390 mg NaCl 1.7 g
12 (木)	コッペパン マカロニグラタン 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 豆乳 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 乳） さとう マカロニ オリーブ油 パター じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー	E 693 kcal P 27.7 g F 29.8 g Ca 419 mg NaCl 2.7 g
13 (金)	ごはん 焼きギョウザ（2箇） ソバの中華サラダ 八宝菜 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） ツナ水煮 いか 豚肉 うずら卵 牛乳	米 さとう ごま ごま油 さとう サラダ油 片栗粉	キャベツ キュウリ もやし たまねぎ にんじん ほしいだけ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	E 597 kcal P 24.9 g F 17.9 g Ca 360 mg NaCl 1.6 g
16 (月)	ごはん ハタハタから揚げ（2箇） れんこんのかしらみヨアえ 肉じゃが 牛乳	ハタハタから揚げ（ハタハタ 小麦粉） ロースハム 豚肉 牛乳	米 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも さとう サラダ油	れんこん こまつな キャベツ こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん	E 691 kcal P 25.3 g F 23.1 g Ca 353 mg NaCl 2.0 g
17 (火)	ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ きゅうりのこ酢あえ ほうれん草とたまごのみぞ汁 牛乳	ふくらぎ 大豆 きゅうりのこ酢 ほうれん草 たまごのみぞ汁 牛乳	米 片栗粉 大豆油 さとう さとう ごま	にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきだけ ねぎ	E 700 kcal P 26.9 g F 27.0 g Ca 320 mg NaCl 2.2 g
18 (水)	ごはん 豚肉と小松菜のチャーハン 中華みそスープ フルーツヨーグルトあえ 牛乳	豚肉 大豆 とうふ みそ ヨーグルト 牛乳	米 麦 サラダ油 ごま油 さとう 生クリーム さとう 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな どうもろこし にんじん たまねぎ もやし にら もち みかん ハイツップル ナタデココ	E 644 kcal P 21.3 g F 21.3 g Ca 326 mg NaCl 1.8 g
19 (木)	コンソメライス トマトオムレツ コーンとおしゃこのサラダ ミルクスープ 牛乳	トマトオムレツ（たまご でん粉 トマト） しらず ペーパン 牛乳 大豆 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油	キャベツ ブロッコリー どうもろこし にんじん たまねぎ ほうれん草	E 592 kcal P 22.2 g F 18.3 g Ca 353 mg NaCl 2.4 g
20 (金)	ごはん 豚カツ ツナとひじきのサラダ しめじとうふのみぞ汁 牛乳	豚肉 チーズ ひじき佃煮 ツナ水煮 とうふ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	E 680 kcal P 26.7 g F 22.7 g Ca 325 mg NaCl 2.3 g
23 (月)	ごはん おかかあえ じゃがいものわかめのみぞ汁 溶湯みかん 牛乳	牛肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 さとう じゃがいも	たまねぎ こんにゃく ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ みかん	E 599 kcal P 22.8 g F 16.5 g Ca 354 mg NaCl 2.2 g
24 (火)	ごはん さけのこうじ焼き じゃがいものめめ焼き 鶏とごぼうのみぞ汁 牛乳	さけ ちくわ 鶏肉 みそ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 さとう ごま	こんにゃく いんげん にんじん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな えのきだけ ねぎ	E 637 kcal P 26.5 g F 17.9 g Ca 294 mg NaCl 1.9 g
25 (水)	ツナごはん 米粉たこ焼き（2箇） 切り干大根のぶりあえ なめこのみぞ汁 牛乳	ツナごはん 米粉たこ焼き（米粉 たこ キャベツ さとう） 鮭のり ロースハム みそ 牛乳	米 麦 さとう 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん しょうが 切干大根 キャベツ キュウリ にんじん ほうれん草 たまねぎ なめこ	E 608 kcal P 20.7 g F 17.7 g Ca 311 mg NaCl 2.9 g
26 (木)	ビザースト コーンバー チキンスープ いちごゼリー 牛乳／ミルームーク	チーズ 鶏肉 牛乳	麦パン（小麦粉 さとう 乳） バター じゃがいも オリーブ油 いちごゼリー（いちご さとう 水あめ） ミルームークコロ（砂糖 ココア）	とうもろこし にんじん セロリー たまねぎ にんにく バセリ	E 626 kcal P 26.7 g F 21.0 g Ca 436 mg NaCl 1.8 g
27 (金)	トマトチキンカレー えだまめサラダ メロン 牛乳	鶏肉 いんげん豆 ひじき佃煮 ロースハム 牛乳	米 麦 サラダ油 カレールワ じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト えだまめ もやし にんじん メロン	E 711 kcal P 24.5 g F 19.4 g Ca 300 mg NaCl 3.2 g
30 (月)	ごはん／韓国めし 豚肉のサムヨンブル風 もやしのナムル トックスープ 牛乳	韓国めし 豚肉 みそ たまご 牛乳	米 さとう ごま油 さとう ごま ごま油 トック	にんにく もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	E 615 kcal P 26.3 g F 18.5 g Ca 282 mg NaCl 3.4 g

※都合により、献立が変更になります。

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩