

6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】
		部	質	緑	
		主にかからの組立をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからの調子を整える食品 【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 こんにゃく しょうが トマト 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 きゅうり パプリカ 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 47.4 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そ汁 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 えのきたけ 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 とり肉の鶏の照り風味揚げ かみかみサラダ 根菜のみそ汁 牛乳	鶏肉 鶏のり 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 春巻き 野菜のナムル 塩ラーメン 牛乳	豚肉 牛乳	米 春巻き (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 しょうが 大根) ごま油 ごま 中華麺 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 とうもろこし ねぎ	E 662 kcal P 20.2 g F 23.4 g Ca 282 mg NaCl 2.6 g
6 (金)	梅ごはん 厚焼きたまご (たまご でん粉 さとう 油) 大豆とひじきの煮物 厚揚げのみそ汁 牛乳/チョコクリーム	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 チョコクリーム (豆乳 さとう ココア 植物油 米粉 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 ちくわのカレー揚げ (2本) 小松菜とチーズのごまあえ 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 チキンナゲット (2個) 野菜のコンソメスープ 豆乳プリン 牛乳	えび チキンナゲット (とり肉 植物油たんぱく パン粉 でん粉 おから さとう 小麦粉) ベーコン 豆乳プリン 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 赤パプリカ とうもろこし 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 切干大根のそぼろ炒め キャベツと油揚げのみそ汁 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 干しいたけ えだまめ えのきたけ 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 バター 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個) ツナの中巻サラダ 八宝菜 牛乳	ぎょうざ (キャベツ 豚肉 大豆 たら 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 きゅうり もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうさい 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個) れんこんのからしマヨあえ 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 きゅうりのごま酢あえ ほうれん草とたまごのみそ汁 牛乳	ふくらぎ 大豆 こんぶ 油揚げ たまご みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 さとう さとう ごま	こんにゃく 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 えのきたけ ねぎ	E 700 kcal P 26.9 g F 27.0 g Ca 320 mg NaCl 2.2 g
18 (水)	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	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ もやし たら もも みかん ハイナッフル 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 コーンとおじゃこのサラダ ミルクスープ 牛乳	トマトオムレツ (たまご でん粉 トマト) しらす ベーコン 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 とうもろこし 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 しめじととうふのみそ汁 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)	牛丼 おかかあえ じゃがいものわかつめのみそ汁 冷漢みかん 牛乳	牛肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ わかつめ 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 じゃがいもの炒め物 鶏とごぼうのみそ汁 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 えのきたけ 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個) 切干大根の彩りあえ なめこのみそ汁 牛乳	ツナ水煮 昆布 油揚げ 米粉のたこ焼き (米粉 たこ キャベツ さとう) 鶏のり 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 きゅうり 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)	ピザトースト コーンバター チキンスープ いちごゼリー 牛乳/ミルク 牛乳	チーズ 鶏肉 牛乳	食パン (小麦粉 さとう 乳) バター じゃがいも 麦 オリーブ油 いちごゼリー (いちご さとう 水あめ) ミルクココア (砂糖 ココア)	とうもろこし にんじん セロリ たまねぎ にんにく パセリ	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 カレールウ じゃがいも さとう ごま 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/韓国のみそ汁 豚肉のサムギョプサル風 もやしのナムル トックスープ 牛乳	韓国のみそ汁 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