

7月



こんだてしょう



六水町共同調理場

日	こ ん だ て 表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】	
		赤 主にからだの組織をつくる食品 【たんばく質・無機質】	黄 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 (火)	コンソメライス チーズチキンカツ ラタトゥイユ キャベツとひき肉のスープ煮 牛乳	とり肉 チーズ 豚肉 大豆 牛乳	米 麦 小麦粉 米粉 パン粉 大豆油 オリーブ油 じゃがいも	パセリ ピーマン たまねぎ スズキニ なす トマト にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	E 653 P 23.3 F 23.4 Ca 474 Nacl 1.8	kcal g g mg g
2 (水)	そぼろ丼 青菜のごまあえ 豆腐のみぞ汁 牛乳	豚肉 とり肉 たまご とうふ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ えだまめ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん こんにゃく にんじん しめじ ねぎ	E 610 P 27.1 F 19.1 Ca 306 Nacl 1.9	kcal g g mg g
3 (木)	ごはん タンドリーフィッシュ 野菜のソテー もすくのみそ汁 牛乳	ふくらぎ ヨーグルト 豚肉 もすく とうふ みそ 牛乳	米 サラダ油	にんにく キャベツ ピーマン にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	E 632 P 27.5 F 20.6 Ca 329 Nacl 1.9	kcal g g mg g
4 (金)	わかめごはん ハムとチーズの卵焼き こんにゃくのピリカラ炒め じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳/フローズンヨーグルト	わかめ ハムとチーズの卵焼き(たまご ハム 油 チーズ さとう) 豚肉 油揚げ みそ 牛乳/ヨーグルト	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも	こんにゃく にんじん もやし ピーマン こまつな なめこ ねぎ	E 662 P 20.2 F 23.4 Ca 282 Nacl 2.6	kcal g g mg g
7 (月)	ちらしずし 星のコロッケ 七夕すまし汁 七夕ゼリー 牛乳	えび 鶏糸卵 油揚げ とうふ 牛乳	米 さとう 星のコロッケ(じゃがいも たまねぎ とり肉 豚肉 さとう パン粉 小麦粉 植物油) 大豆油 七夕ゼリー(さとう 水あめ レモン果汁 メロン果汁 豆乳)	にんじん 干ししいたけ いんげん にんじん だいこん えのきだけ オクラ	E 662 P 24.4 F 21.6 Ca 392 Nacl 2.8	kcal g g mg g
8 (火)	ごはん さけのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀 牛乳	さけ みそ ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さとう さとう	ねぎ にんにく こんにゃく にんじん れんこん えだまめ 干ししいたけ だいこん にんじん ごぼう みつば	E 606 P 23.3 F 18.3 Ca 354 Nacl 2.1	kcal g g mg g
9 (水)	ガバオライス 春雨スープ フルーツミルクゼリー 牛乳	とり肉 豚肉 大豆 かまぼこ 牛乳 牛乳	米 麦 ごま油 さとう はるさめ ゼリーの素	たまねぎ ピーマン 赤パプリカ とうもろこし にんにく しょうが パジル にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ ねぎ パナナ みかん もも バイナップル	E 630 P 21.2 F 23.7 Ca 275 Nacl 3.0	kcal g g mg g
10 (木)	ココア揚げパン ウインナー(2本) ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	ウインナー ツナ水煮 ひじき缶煮 とり肉 牛乳	コッペパン(小麦粉 さとう マーガリン) さとう 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも	もやし ブロッコリー とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ ゼロリー キャベツ	E 613 P 24.5 F 21.1 Ca 390 Nacl 1.7	kcal g g mg g
11 (金)	ごはん ちくわのごま揚げ(2本) 野菜のしそあえ 高野豆腐の頭とし 牛乳	ちくわ たまご とり肉 高野とうふ 牛乳	米 小麦粉 米粉 ごま 大豆油 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり もやし 切干大根 しそ たまねぎ にんじん ほうれん草	E 693 P 27.7 F 29.8 Ca 419 Nacl 2.7	kcal g g mg g
14 (月)	ごはん とり肉のコーンフレーク焼き 野菜のいしる炒め 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	とり肉 粉チーズ ちくわ とうふ わかめ みそ 牛乳	米 コーンフレーク パン粉 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	こまつな キャベツ にんじん もやし 干ししいたけ たまねぎ ねぎ	E 622 P 28.5 F 19.0 Ca 362 Nacl 2.5	kcal g g mg g
15 (火)	ごはん さばのカレー揚げ 太きゅうりの酢の物 とりとごぼうのみそ汁 牛乳	さば 油揚げ わかめ とり肉 みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも	しょうが 太きゅうり もやし にんじん 干ししいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	E 650 P 26.8 F 22.7 Ca 283 Nacl 1.6	kcal g g mg g
16 (水)	ごはん 五目厚焼きたまご 油揚げのサラダ 塩肉じゃが 牛乳	五目厚焼きたまご(たまご にんじん ほうれん草 たまねぎ 昆布 大豆油 でん粉 さとう) 油揚げ かつお節 豚肉 牛乳	米 さとう サラダ油 じゃがいも さとう サラダ油	しょうが こまつな キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん にんにく	E 625 P 24.5 F 17.9 Ca 356 Nacl 1.8	kcal g g mg g
17 (木)	バイキング給食					
18 (金)	ごはん 白身魚の南蛮漬け 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 牛乳/チーズ(2個)	たら 豚肉 みそ たまご とうふ 牛乳/チーズ	米 大豆油 さとう ごま油 サラダ油 さとう 片栗粉	ねぎ ピーマン たまねぎ なす にんじん キャベツ ほうれん草 干ししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	E 592 P 22.2 F 18.3 Ca 353 Nacl 2.4	kcal g g mg g
22 (火)	夏野菜カレー 糸寒天サラダ パイナップル 牛乳	とり肉 大豆 チーズ ロースハム 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 黄パプリカ にんにく しょうが 寒天 こまつな ブロッコリー パイナップル	E 680 P 26.7 F 22.7 Ca 325 Nacl 2.3	kcal g g mg 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:たんばく質 F:脂質 Ca:カルシウム Nacl:食塩