

7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】
		赤 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・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 ラタトウイユ 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 ビーマン たまねぎ ズッキーニ なす トマト にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	E 653 kcal P 23.3 g F 23.4 g Ca 474 mg NaCl 1.8 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 kcal P 27.1 g F 19.1 g Ca 306 mg NaCl 1.9 g
3 (木)	ごはん タンドリーフィッシュ 野菜のソテー もずくのみぞ汁 牛乳	ふくらぎ ヨーグルト 豚肉 もずく とうふ みそ 牛乳	米 サラダ油	にんにく キャベツ ビーマン にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	E 632 kcal P 27.5 g F 20.6 g Ca 329 mg NaCl 1.9 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ぞ汁 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 ビーマン こまつな なめこ ねぎ	E 662 kcal P 20.2 g F 23.4 g Ca 282 mg NaCl 2.6 g
7 (月)	ちらし寿 量のコロッケ 七夕すまじけ 七夕ゼリー <sup>七夕</sup> 牛乳	えび 錦糸卵 油揚げ とうふ 牛乳	米 さとう 量のコロッケ (じゃがいも たまねぎ とり肉 豚肉 さとう パン粉 小麦粉 植物油脂) 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 kcal P 24.4 g F 21.6 g Ca 392 mg NaCl 2.8 g
8 (火)	ごはん さけのねぎみぞ焼き 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 干しいたけ だいこん にんじん ごぼう みつば	E 606 kcal P 23.3 g F 18.3 g Ca 354 mg NaCl 2.1 g
9 (水)	ガパオライス 春雨スープ フルーツミルクゼリー <sup>七夕</sup> 牛乳	とり肉 豚肉 大豆 かまぼこ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう はるさめ ゼリーの素	たまねぎ ビーマン 赤バブリカ とうもろこし にんにく じょうが バジル にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ バナナ みかん もも バイナップル	E 630 kcal P 21.2 g F 23.7 g Ca 275 mg NaCl 3.0 g
10 (木)	ココア揚げパン ワインナー (2本) プロッコリーとツナのサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	ワインナー ツナ水煮 ひじき佃煮 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 プロッコリー とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ ゼリリー キャベツ	E 613 kcal P 24.5 g F 21.1 g Ca 390 mg NaCl 1.7 g
11 (金)	ごはん ちくわのごま揚げ (2本) 野菜のしあえ 高野豆腐の卵とじ 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 kcal P 27.7 g F 29.8 g Ca 419 mg NaCl 2.7 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 豆腐とわかめのみぞ汁 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 干しいたけ たまねぎ ねぎ	E 622 kcal P 28.5 g F 19.0 g Ca 362 mg NaCl 2.5 g
15 (火)	ごはん さばのカレー揚げ 太きゅうりの酢の物 とりとごぼうのみぞ汁 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	じょうが 太きゅうり もやし にんじん 干しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	E 650 kcal P 26.8 g F 22.7 g Ca 283 mg NaCl 1.6 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	じょうが 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 kcal P 24.5 g F 17.9 g Ca 356 mg NaCl 1.8 g
17 (木)	バイキング給食				
18 (金)	ごはん 白身魚の南蛮漬け 豚肉となすのみぞ炒め 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 ビーマン たまねぎ なす にんじん キャベツ ほうれん草 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	E 592 kcal P 22.2 g F 18.3 g Ca 353 mg NaCl 2.4 g
22 (火)	夏野菜カレー 糸蔥天サラダ バイナップル 牛乳	とり肉 大豆 チーズ ロースハム 牛乳	米 麦 ジャガイモ 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 黄バブリカ にんにく じょうが 夏天 こまつな プロッコリー バイナップル	E 680 kcal P 26.7 g F 22.7 g Ca 325 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