

9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 主にかのだの組膳をつくる食品 【たんばく質・無糖質】	黄 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	緑 主にかのだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
1 (月)	ボークカレー ひじきの彩りサラダ ヨーグルト  牛乳	豚肉 チーズ ひじき ハム ヨーグルト  牛乳	米 麦 サラダ油 ジャがいも カレールウ さとう サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ブロッコリー とうもろこし	E 698 kcal P 26.4 g F 22.0 g Ca 426 mg NaCl 3.2 g
2 (火)	わかめごはん さんまのみぞれ煮 キャベツとたくあんのあえ物 冷やしそうめん 牛乳	わかめ さんまのみぞれ煮(さんま 大根 さとう でん粉) こんぶ とり肉 油揚げ 牛乳	米 麦  さとう サラダ油 そうめん さとう	きゅうり たくあん キャベツ だいこん ほうれん草 にんじん 干ししいたけ	E 607 kcal P 23.5 g F 18.0 g Ca 377 mg NaCl 3.8 g
3 (水)	ごはん 酢豚 コーンとたまごのスープ チーズ(2個) 牛乳	豚肉 たまご チーズ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 さとう 片栗粉	しょうが にんじん ビーマン たまねぎ だけのこ キャベツ にんにく とうもろこし 干ししいたけ チンゲンサイ ねぎ	E 630 kcal P 26.7 g F 21.5 g Ca 351 mg NaCl 2.9 g
4 (木)	食パン/ジャム グリルチキン ペンネアラビアータ 豆乳チャウダー 牛乳/バナナ	とり肉  豆乳 ベーコン 牛乳	食パン(小麦粉 乳 さとう) チョコレートジャム(植物油 さとう ココア 砂糖) オリーブ油 マカロン さとう オリーブ油 サラダ油 米粉 ジャがいも	にんにく たまねぎ にんにく トマト たまねぎ にんじん こまつな バナナ	E 642 kcal P 29.2 g F 27.8 g Ca 336 mg NaCl 1.8 g
5 (金)	ごはん ハタハタからあげ(2個) 切干大根の中華あえ とうがんと肉だんごのスープ 牛乳	ハタハタから揚げ(ハタハタ 小麦粉) ひじき佃煮 豚肉 牛乳	米 大豆油 さとう ごま油 ごま 片栗粉	切干大根 にんじん きゅうり もやし ねぎ しょうが こまつな にんじん 干ししいたけ とうがん	E 562 kcal P 22.2 g F 20.0 g Ca 383 mg NaCl 2.1 g
8 (月)	ごはん 五目厚焼きたまご 小松菜のごまあえ 豚汁 牛乳/クレープ	五目厚焼きたまご(たまご にんじん 鶏肉 だけのこ さとう でん粉 ちくす) さつまあげ 豚肉 みそ 牛乳	米  さとう ごま ジャがいも みかんクレープ(豆乳 植物油 みかん果汁 さとう 米粉 あめ 大豆粉 レモン果汁)	こまつな キャベツ にんじん こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 622 kcal P 23.1 g F 19.2 g Ca 314 mg NaCl 1.9 g
9 (火)	ごはん/ふりかけ エビカマ ポテトサラダ しめじと油揚げのみそ汁 牛乳	ふりかけ(ごま いわし粉 かつお節 さとう 小栗胚芽 のり) エビカマ(えび 植物油たん白 でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 植物油) ハム 油揚げ とり肉 みそ 牛乳	米 大豆油 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	E 628 kcal P 23.0 g F 32.5 g Ca 356 mg NaCl 2.0 g
10 (水)	野菜ピラフ チキンと豆のスープ煮 フルーツポンチ  牛乳	ベーコン とり肉 大豆  牛乳	米 麦 オリーブ油 ジャがいも りんごゼリー ぶどうゼリー なしゼリー さとう	にんじん パプリカ えだまめ にんにく にんじん たまねぎ こまつな みかん もも パイナップル バナナ	E 612 kcal P 22.8 g F 14.2 g Ca 296 mg NaCl 1.9 g
11 (木)	ごはん さばのしょうがみそがらめ 青菜とたまごの酢の物 沢煮碗 牛乳	さば みそ 鰯糸網 豚肉 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう さとう	しょうが キャベツ にんじん こまつな 干ししいたけ にんじん だいこん ごぼう みつば	E 617 kcal P 25.9 g F 22.0 g Ca 307 mg NaCl 1.8 g
12 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 きのこ豆腐のみそ汁 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう サラダ油	しょうが こんにゃく にんじん れんこん いんげん こまつな だいこん たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ お漬	E 588 kcal P 26.3 g F 20.4 g Ca 340 mg NaCl 1.9 g
16 (火)	ごはん ししゃもフライ(1本) そうめんかぼちゃの酢の物 柳川風煮 牛乳	ししゃもフライ(ししゃも パン粉 バッター液) 油揚げ 豚肉 たまご 牛乳	米 大豆油 さとう ごま油 ごま じゃがいも さとう	そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん にんじん ごぼう たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	E 608 kcal P 24.7 g F 19.8 g Ca 339 mg NaCl 1.9 g
17 (水)	ビビンバ ボークシゅうまい(2個) コーンとわかめのスープ 梨 牛乳	豚肉 鰯糸網 ボークシゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でん粉 しょうが スープ) わかめ とうふ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま  さとう	切干大根 にんじん ほうれん草 もやし にんにく とうもろこし チンゲンサイ ねぎ 梨	E 639 kcal P 26.2 g F 21.1 g Ca 324 mg NaCl 2.2 g
18 (木)	チーズホットドッグ グリーンサラダ 野菜のコンソメスープ 青りんごゼリー 牛乳	ワインナー チーズ  とり肉 牛乳	コッパパン(小麦粉 さとう 乳) さとう サラダ油 さとう ジャがいも 青りんごゼリー(さとう 青りんご果汁)	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな	E 666 kcal P 25.5 g F 31.8 g Ca 372 mg NaCl 2.9 g
19 (金)	五目ごはん 照り焼き肉団子(2個) 油揚げのごま酢あえ ジャがいもとわかめのみそ汁 牛乳	とり肉 照り焼き肉団子(鶏肉 たまねぎ 大豆たんぱく ラード さとう にんにく しょうが) 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 さとう  さとう ごま ジャがいも	にんじん ごぼう えだまめ こまつな キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	E 584 kcal P 24.1 g F 18.9 g Ca 452 mg NaCl 2.3 g
22 (月)	ごはん 焼きぎょうざ(2個) 五目ビーフン 中華スープ 牛乳	焼きぎょうざ(キャベツ 鶏肉 小麦粉 ラード たまねぎ 大豆たんぱく くら) 豚肉 とうふ 牛乳	米 サラダ油 ビーフン さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	E 604 kcal P 22.5 g F 17.3 g Ca 313 mg NaCl 1.8 g
24 (水)	さつままいごはん いわしレモン煮 野菜のしそあえ 豆腐のみそ汁 牛乳/乳酸菌ゼリー	さつままい いわしレモン煮(いわし さとう かつお節汁 レモンペースト) 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 さつままいも ごま  豆腐 豚肉 みそ 牛乳	キャベツ きゅうり もやし しそ こまつな たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	E 611 kcal P 26.4 g F 17.5 g Ca 441 mg NaCl 2.5 g
25 (木)	ごはん ちくわのチーズ揚げ(2本) 春雨とひじきのあえもの 根菜のみそ汁 牛乳	ちくわ チーズ ひじき佃煮 鰯糸網 とり肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 春雨 さとう ごま油 さつままいも	きゅうり にんじん こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	E 602 kcal P 21.4 g F 17.0 g Ca 330 mg NaCl 2.0 g
26 (金)	ごはん フライドポテト 小松菜とハムのサラダ チキンのスープカレー 牛乳	 ハム とり肉 牛乳	米 フライドポテト 大豆油 さとう サラダ油 サラダ油 さとう カレールウ	パセリ こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー にんにく しょうが	E 637 kcal P 22.4 g F 22.8 g Ca 309 mg NaCl 2.5 g
29 (月)	振替休日				
30 (火)	ごはん スタミナ納豆 厚揚げの中華煮 ぶどうゼリー 牛乳	納豆 とり肉 厚揚げ えび 豚肉 牛乳	米 ごま油 さとう サラダ油 さとう ごま油 ぶどうゼリー(ぶどう果汁 さとう)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ ほうさい にんにく チンゲンサイ	E 663 kcal P 29.4 g F 22.1 g Ca 470 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:たんばく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩