

9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】
		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 (月)	ポークカレー 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 茎 サラダ油 ジャガイモ 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 どうもろこし	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 さしのみぞれ煮 キャベツとたんのあえ物 冷やしそうめん 牛乳	わかめ さしのみぞれ煮 (さんま 大根 さとう でん粉) こんぶ とり肉 油揚げ 牛乳	米 茎 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 干しいしのだけ	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 どうもろこし 干しいしのだけ チングンサイ 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 パンニアラビータ 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 生 さとう) チョコレートジャム (植物油脂 さとう ココア 食用卵) オリーブ油 マカロニ さとう オリーブ油 サラダ油 米粉 ジャガイモ	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) 切り大根の中華あえ とうがんと肉だんごのスープ 牛乳	ハタハタからあげ (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	切り大根 にんじん きゅうり もやし ねぎ ショウガ こまつな にんじん 干しいしのだけ 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/クリーフ	五目厚焼きたまご (たまご にんじん 豚肉 だけのこ さとう でん粉 もずく) さつまいづ 豚肉 みそ 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも みかんクリーフ (豆乳 植物油脂 みかん果汁 さとう 米粉 水あめ 大豆粉 レモン 皮)	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 えのきだけ 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/ぶりかけ エビカツ ボトトサラダ しめじと油揚げのみぞ汁 牛乳	ぶりかけ (ごは いわしだ かつお節 さとう 小麦胚芽 のり) エビカツ (えび 植物たん白 でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 植物油脂) ハム 油揚げ とり肉 みそ 牛乳	米 大豆油 じゃがいも 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)	野菜ビラフ 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 じゃがいも りんごゼリー ぶどうゼリー なしじー さとう	にんじん ハブリカ 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 バイナップル 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 沢煎餅 牛乳	さば みそ 錦糸卵 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 干しいしのだけ 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 きのこと豆腐のみぞ汁 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 しいのだけ ねぎ	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) そらめんかぼちやの酢の物 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	そうめんかぼちや きゅうり にんじん にんじん ごぼう たまねぎ 干しいしのだけ ねぎ	E 606 kcal P 24.7 g F 19.8 g Ca 339 mg NaCl 1.9 g
17 (水)	ピザ/パ ポークしゅうまい (2個) コーンとわかめのスープ 梨 牛乳	豚肉 錦糸卵 ポークしゅうまい (豚肉 たまねぎ パン粉 でん粉 しょうが さとう) わかめ とうふ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま サラダ油 さとう じゃがいも 牛乳	切り大根 にんじん うれん草 もやし にんにく どうもろこし チングンサイ 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	コッペパン (小麦粉 さとう 乳) さとう サラダ油 さとう じゃがいも 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 どうもろこし たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ えのきだけ こまつな	E 666 kcal P 25.5 g F 31.8 g Ca 372 mg NaCl 2.9 g
19 (金)	ごはん 五目ごはん 照り焼き肉団子 (2個) 油揚げのごま酢あえ じゅうがいもどりわかめのみぞ汁 牛乳	とり肉 照り焼き肉団子 (肉塊 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 じゃがいも	にんじん ごぼう えだまめ こまつな キャベツ もやし えのきだけ 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 焼ききょうざ (2個) 五目ビーフン 中華スープ 牛乳	焼ききょうざ (キャベツ 豚肉 豚肉 小麦粉 ラード たまねぎ 大豆たんぱく にら) 豚肉 とつぶ 牛乳	米 サラダ油 ピーフン さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし チングンサイ どうもろこし ねぎ	E 604 kcal P 22.5 g F 17.3 g Ca 313 mg NaCl 1.8 g
24 (水)	さつまいもごはん いわしとモン煮 野菜のしそあえ 豆腐のみぞ汁 牛乳/乳酸菌ゼリー	さつまいもごはん いわしとモン煮 (いわし さとう かぼす果汁 レモンペースト) 野菜のしそあえ 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 さつまいも ごま 乳酸菌ゼリー (さとう 寿天 乳酸菌)	キャベツ きゅうり もやし しそ こまつな だまねぎ 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 根菜のみぞ汁 牛乳	ちくわ チーズ ひじき佃煮 錦糸卵 とり肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 春雨 さとう ごま油 さつまいも		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	バセリ こまつな キャベツ どうもろこし 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 ごぼうゼリー 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 ごぼうゼリー (ごぼう果汁 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 干しいしのだけ はくさい にんにく チングンサイ	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:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩