

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】 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩
		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 主にからだの働きを整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
4 (火)	ごはん さけのコーンフレーク焼き さつまいもの彩り和風サラダ ビリ辛豚汁 牛乳	さけ チーズ ひじき 豚肉 みそ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉 さつまいも さとう サラダ油	キャベツ キュウリ 赤パプリカ たまねぎ こまつな キムチ にんじん だいこん えのきだけ たまねぎ ねぎ	E 642 kcal P 28.3 g F 20.0 g Ca 332 mg NaCl 2.1 g
5 (水)	秋の香りごはん 五目厚焼きたまご ほうれん草のごまあえ 大根のみぞ汁 牛乳	油揚げ 五目厚焼きたまご (たまご にんじん ほうれん草 たまねぎ こんぶ 油 でん粉) とり肉 とうふ みそ 牛乳	米 麦 さつまいも さとう さとう ごま	にんじん ごぼう しめじ えだまめ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	E 567 kcal P 24.6 g F 18.3 g Ca 351 mg NaCl 2.5 g
6 (木)	ナン カレーミート 秋野菜のスープ煮 ぶどうヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉 レンズ豆 ベーコン ぶどうヨーグルト 牛乳	ナン (小麦粉 さとう 油) サラダ油 カレールウ 小麦粉 さつまいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん にんじん れんこん たまねぎ いんげん	E 606 kcal P 24.8 g F 21.4 g Ca 367 mg NaCl 3.3 g
7 (金)	ごはん チキンチキンごぼう こまつなのがりあえ さといもの味噌汁 牛乳	とり肉 かまぼこ チーズ 油揚げ みそ 牛乳	米 大豆油 さとう ごま 片栗粉 さとう サラダ油 さといも	ごぼう こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	E 612 kcal P 25.0 g F 20.8 g Ca 356 mg NaCl 1.8 g
10 (月)	ごはん 豚肉のくわ焼き 彩り野菜とひじきのあえもの ごぼうのみぞ汁 牛乳	豚肉 ひじき とうふ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ キュウリ とうもろこし にんじん ごぼう にんじん だいこん こまつな	E 627 kcal P 23.2 g F 23.5 g Ca 300 mg NaCl 1.9 g
11 (火)	バターチキンカレー ほうれん草とのソテー レアチーズデザート 牛乳	とり肉 ヨーグルト ロースハム レアチーズデザート (クリームチーズ 砂糖 イチゴ果汁 レモン果汁 奥天)	米 麦 サラダ油 ジャガイモ カレールウ バター 生クリーム サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご ほうれん草 にんじん とうもろこし	E 675 kcal P 23.2 g F 23.6 g Ca 295 mg NaCl 3.1 g
12 (水)	ごはん ふくらぎの生姜みそ焼き 切干大根のそぼろ炒め むらこも汁 牛乳	ふくらぎ みそ 豚肉 とうふ たまご 牛乳	米 サラダ油 さとう 片栗粉	しょうが 切干大根 にんじん えだまめ ほうれん草 たまねぎ ねぎ 干しいしのだけ	E 583 kcal P 27.1 g F 21.1 g Ca 304 mg NaCl 1.8 g
13 (木)	野菜ピラフ オムレツ さつまいもシチュー 牛乳	ベーコン オムレツ (たまご でんぶん さとう 大豆油) 鶏肉 牛乳 大豆 牛乳	米 麦 オリーブ油 さつまいも サラダ油 米粉 バター 米粉	たまねぎ にんじん 黄パプリカ えだまめ にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草	E 606 kcal P 23.5 g F 20.1 g Ca 332 mg NaCl 2.3 g
14 (金)	しそごはん 大豆と煮干しのごまからめ とり野菜 りんご 牛乳	大豆 煮干し 鶏肉 とうふ みそ 牛乳	米 大豆油 さとう ごま 片栗粉 さとう	しそ にんじん しめじ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご	E 573 kcal P 26.4 g F 16.3 g Ca 469 mg NaCl 3.0 g
17 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ だいこんと油揚げのみぞ汁 牛乳	鶏肉 ロースハム 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん キュウリ たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん だいこん ねぎ	E 630 kcal P 26.5 g F 24.4 g Ca 300 mg NaCl 1.8 g
18 (火)	ごはん 牛肉とれんこんのオイスター炒め 坦々麺 ヨーグルト 牛乳	牛肉 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	米 さとう サラダ油 ごま油 さとう サラダ油 中華めん	たまねぎ にんじん れんこん いんげん たまねぎ にんにく にんじん もやし はくさい こまつな	E 637 kcal P 24.3 g F 16.2 g Ca 377 mg NaCl 2.9 g
19 (水)	ちらし寿し かきあげ さつま汁 牛乳	えび 油揚げ 錦糸卵 鶏肉 みそ 牛乳	米 さとう 野菜のかきあげ (たまねぎ にんじん こまつな さつまいも でんぶら粉) 大豆油 さつまいも	干しいしのだけ にんじん えだまめ こにゃく にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	E 629 kcal P 24.0 g F 23.2 g Ca 450 mg NaCl 2.1 g
20 (木)	セルフ照り焼きバーガー [※] コールスローラダ オニオンスープ 牛乳	ハンバーグ ツナ水煮 ベーコン 牛乳	丸パン (小麦粉 さとう マーガリン) さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 さとう マカロニ バター	キャベツ キュウリ とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ	E 665 kcal P 25.8 g F 30.4 g Ca 440 mg NaCl 2.2 g
21 (金)	ごはん さばの塩こうじ焼き あいませ めった汁 和食の日 牛乳	さば 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん こまつな にんじん はくさい たまねぎ なめこ ねぎ	E 628 kcal P 25.3 g F 24.3 g Ca 309 mg NaCl 1.5 g
25 (火)	ごはん あなみず餃子 (2個) 大根のナムル 麻婆豆腐 あなみず餃子デー	ざよさ (豚肉 ラード にら しいたけ 切干大根 いしる 小麦粉) 豚肉 鶏肉 とうふ みそ 牛乳	米 ごま ごま油 さとう サラダ油 片栗粉 さとう ごま油	だいこん ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ にんじん 干しいしのだけ にら しょうが にんにく	E 732 kcal P 31.1 g F 26.2 g Ca 430 mg NaCl 2.7 g
26 (水)	ごはん／のり佃煮 コロッケ 小松菜とれんこんのごまあえ 具沢山みそ汁 牛乳	のり佃煮 とり肉 とうふ みそ 牛乳	米 コロッケ (じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん さとう パン粉 バター) さとう ごま	こまつな れんこん にんじん ごぼう こにゃく にんじん だいこん ねぎ	E 607 kcal P 20.8 g F 19.3 g Ca 401 mg NaCl 1.9 g
27 (木)	ごはん さばのみそ煮 礪の香和え 塩肉じゃが 牛乳	さばのみそ煮 (さば みそ さとう でん粉) ささみ のり 豚肉 牛乳	米 さとう さとう ジャガイモ サラダ油	にんじん もやし ブロッコリー たまねぎ こにゃく にんじん いんげん にんにく	E 659 kcal P 31.1 g F 20.1 g Ca 309 mg NaCl 2.2 g
28 (金)	ごはん えびと野菜のチリソース はるさめスープ 豆乳プリン 牛乳	えびフリッター (えび 油 小麦粉 でん粉 コーンフラワー) とり肉 はるさめ 豆乳プリン 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう サラダ油 はるさめ 豆乳プリン (豆乳 さとう)	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ ねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいしのだけ	E 663 kcal P 21.8 g F 21.3 g Ca 283 mg NaCl 2.0 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。