

こんたてしよう

10月

穴水町共同調理場

日	こんたて表	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 主にからだの機能を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
1 (水)	野菜ピラフ チキンナゲット（2個） ポークピーンズ 牛乳	ベーコン チキンナゲット（とり肉 植物たんぱく パン粉 でんぶん カルシウム 小麦粉） 大豆 豚肉 牛乳	米 麦 バター 大豆油 じゃがいも オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん いんげん トマト	E 643 kcal P 25.8 g F 22.8 g Ca 275 mg NaCl 2.5 g
2 (木)	コッペパン スパゲッティミートソース 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	コッペパン（小麦 乳） スパゲッティ サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん トマト エリンギ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	E 702 kcal P 29.1 g F 24.3 g Ca 399 mg NaCl 3.2 g
3 (金)	遠足のため給食なし				
6 (月)	ごはん きびなごフライ（2個） わかめのすの物 カレー肉じゅが 牛乳/お月見ゼリー	きびなごフライ（きびなご 水め さとう しょうが じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 植物油） わかめ 錦糸蒟蒻 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 大豆油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう 十五夜デザート（フルーツリ果汁 みかん果汁 オレンジ果汁 さとう）	キャベツ キゅうり にんじん しょうが たまねぎ にんじん いんげん トマト	E 658 kcal P 25.4 g F 18.3 g Ca 430 mg NaCl 1.4 g
7 (火)	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ほうれん草のおひたし なすのみぞ汁 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう さとう じゃがいも	しょうが ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし なす ごぼう たまねぎ えのきだけ ねぎ	E 573 kcal P 26.4 g F 17.6 g Ca 284 mg NaCl 1.8 g
8 (水)	ごはん ちくわのいそべ揚げ（2本） ひじきのん風サラダ こうやどうふのたまごじ 牛乳	ちくわ 青のり ひじきのん風サラダ 高野豆腐 豚肉 たまご 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 さとう サラダ油 ごま じゃがいも さとう	ほうれん草 もやし にんじん こんにゃく にんじん 干しいしだけ たまねぎ いんげん	E 635 kcal P 29.8 g F 20.7 g Ca 358 mg NaCl 2.9 g
9 (木)	ごはん さばのみそ煮 キャベツのこまつなえ 大根のそぼろ煮 牛乳	さば味噌煮（さば みそ でんぶん さとう） ロースハム 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 さとう ごま サラダ油 さとう 片栗粉	キャベツ こまつな もやし こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん いんげん	E 648 kcal P 28.4 g F 23.8 g Ca 378 mg NaCl 1.9 g
10 (金)	ごはん ヤンニヨムチキン ビタミンたっぷりナマル いしる風味の中華スープ 牛乳/フルーベリーゼリー	鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう さとう ごま油 ごま ブルーベリーゼリー（ブルーベリーオリーブ油 さとう）	にんにく ほうれん草 にんじん もやし ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ	E 622 kcal P 23.9 g F 18.6 g Ca 275 mg NaCl 2.0 g
14 (火)	ごはん さけのなんばん漬け 油あげとキャベツのサラダ めった汁 牛乳	さけ 油揚げ かつお節 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう さとう サラダ油 ごま じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ しょうが こんにゃく にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	E 616 kcal P 29.2 g F 21.0 g Ca 354 mg NaCl 1.4 g
15 (水)	ごはん ハンバーグのきのこソース ツバコボテサラダ ごぼうのみぞ汁 牛乳	ハンバーグ（豚肉 とり肉 植物たんぱく ラード でんぶん） ツバコ水煮 ごぼう みそ 牛乳	米 さとう バター 生クリーム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しめじ えのきだけ にんじん キゅうり とうもろこし ごぼう にんじん だいこん こまつな	E 650 kcal P 23.4 g F 23.8 g Ca 477 mg NaCl 1.9 g
16 (木)	ごはん ハニートースト ワインナー（2本） 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	食パン（小麦 乳） マーガリン さとう はちみつ じゃがいも オリーブ油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	E 617 kcal P 25.1 g F 30.0 g Ca 357 mg NaCl 2.2 g
17 (金)	大豆入りキーマカレー 大根サラダ りんご 牛乳	大豆 豚肉 牛肉 チーズ ツバコ水煮 牛乳	米 麦 サラダ油 ジャガイモ カレールウ さとう ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが りんご たまねぎ だいこん にんじん キゅうり りんご りんご	E 673 kcal P 22.2 g F 22.7 g Ca 306 mg NaCl 3.0 g
20 (月)	ごはん ハムとチーズの卵やき 切干大根のうま煮 はくさいのさき焼き風煮 牛乳	ハムとチーズの卵やき（たまご ハム 油 チーズ さとう） さつまあげ 牛肉 とうふ 牛乳	米 さとう サラダ油 ごま さとう サラダ油 くるまふ	切干大根 にんじん 干しいしだけ いんげん こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん いんげん ごぼう	E 619 kcal P 27.5 g F 19.2 g Ca 362 mg NaCl 2.6 g
21 (火)	ふに丼 とうふとわかめのみぞ汁 大学いも 牛乳	豚肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	米 麦 さとう さつまいも 大豆油 ごま 水あめ さとう	たまねぎ こんにゃく ねぎ えのきだけ こまつな だいこん にんじん	E 631 kcal P 22.6 g F 19.2 g Ca 359 mg NaCl 2.1 g
22 (水)	ごはん あじ菴あげ（2個） からしあえ ちくぜん煮 牛乳	あじ菴あげ（あじ でんぶん） ロースハム 鶏肉 牛乳	米 大豆油 さとう さといも ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん れんこん ごぼう だけのこ にんじん こんにゃく いんげん	E 592 kcal P 26.5 g F 17.8 g Ca 370 mg NaCl 2.0 g
23 (木)	ごはん とり肉のこまみそ焼き マカロニサラダ けんちん汁 牛乳	鶏肉 みそ ロースハム 牛乳	米 ごま さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま油 さといも	キャベツ キュウリ とうもろこし にんじん だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	E 609 kcal P 27.1 g F 20.8 g Ca 325 mg NaCl 1.9 g
24 (金)	えびチャーハン フォー（米粉めんのスープ） チュー（ベトナム風フルーツポンチ） 牛乳	えび たまご 鶏肉 豆乳 牛乳	米 麦 ごま油 フォー さとう 白玉だんご さとう タピオカ	たまねぎ にんじん えだめに にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 ねぎ みかん もち バイナップル バナナ	E 664 kcal P 26.7 g F 18.3 g Ca 300 mg NaCl 2.6 g
27 (月)	ごはん とり肉の塩からあげ あおなのおかええ ののしげ汁 牛乳	鶏肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 さとう さといも 片栗粉	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし にんじん だいこん ねぎ 干しいしだけ	E 591 kcal P 25.7 g F 19.0 g Ca 313 mg NaCl 1.8 g
28 (火)	コンソメライス オムレツ ほうれん草とコーンのソテー 秋味シチュー 牛乳	オムレツ（卵 植物油脂 でんぶん） ロースハム 鶏肉 牛乳 牛乳	米 麦 サラダ油 さつまいも サラダ油 バター 米粉	りんご ほうれん草 にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ はくさい ブロッコリー	E 666 kcal P 22.5 g F 22.0 g Ca 407 mg NaCl 2.2 g
29 (水)	くりごはん いわしあかが煮 キャベツの甘ずえ とりとごぼうのみぞ汁 牛乳	いわしあかが煮（いわし さとう でんぶん かつお節） 油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 くり ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	E 600 kcal P 29.4 g F 17.6 g Ca 444 mg NaCl 2.3 g
30 (木)	ごはん 春まき 大根のオイスター炒め キムチチゲ 牛乳	豚肉 あさり とうふ 牛乳	米 春まき（豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 植物油脂 ラード 小麦粉 はるさわ ショウガ 大根粉） ごま油 さとう ごま油	だいこん にんじん ビーマン しょうが にんにく キムチ えのきだけ はくさい こまつな ねぎ	E 633 kcal P 19.6 g F 25.3 g Ca 325 mg NaCl 2.0 g
31 (金)	ハヤシライス かぼちゃサラダ ハロウィンデザート 牛乳	牛肉 ツバコ水煮 牛乳	米 麦 ハヤシルウ サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ハロウィンデザート（かぼちゃ 豆乳）	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ キュウリ レモン	E 713 kcal P 20.8 g F 25.7 g Ca 315 mg NaCl 2.6 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。