

こんたてしよう

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 (月)	ごはん 揚げワンタン（2個） もやしのナムル 春雨スープ 牛乳／小魚アーモンド	海鮮丼ワンタン（小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん さとう 大根） 豚肉 牛乳／小魚アーモンド（いわし アーモンド かぼちゃの種）	米 大豆油 さとう ごま油 ごま はるさめ	もやし ほうれん草 にんじん にんじん しいたけ はくさい ねぎ	E 564 kcal P 20.1 g F 17.6 g Ca 323 mg NaCl 1.9 g
	ごはん さんまのみぞれ煮 しめじあえ おでん 牛乳	さんまのみぞれ煮（さんま だいこん さとう でんぶん） 鶏肉 うずら卵 昆布 ちくわ 厚揚げ 牛乳	米 さとう じゃがいも さとう	しめじ ほうれん草 キャベツ とうもろこし こんにゃく にんじん だいこん いんげん	E 627 kcal P 28.6 g F 21.6 g Ca 416 mg NaCl 2.5 g
	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き マセドアンサラダ 白菜のみぞ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん さゆうり とうもろこし はくさい えのきだけ にんじん こまつな ねぎ	E 574 kcal P 25.1 g F 19.4 g Ca 306 mg NaCl 1.6 g
	食パン／ジャム マカロニグラタン ボトフ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ウインナー ヨーグルト 牛乳	食パン（小麦粉 乳） みかんジャム マカロニ バター 米粉 サラダ油 じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ いんげん	E 643 kcal P 26.5 g F 23.0 g Ca 587 mg NaCl 1.9 g
5 (金)	小豆ごはん ふくらぎのいしる風味揚げ あいませ いなかけ 牛乳	小豆 ふくらぎ 打ち豆 油揚げ とり肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 ごま さとう さといも	しょうが だいこん にんじん はくさい にんじん こまつな ねぎ	E 651 kcal P 28.6 g F 24.7 g Ca 331 mg NaCl 1.6 g
	ピビンバ 野菜のチヂミ コーンとわかめのスープ 牛乳	豚肉 錦糸卵 わかめ とうふ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま チヂミ（にんじん にら ジャガイモ たまねぎ 米粉 でん粉 さとう 植物油 ごま油 ごま）	切干大根 にんにく ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし チングンサイ ねぎ	E 647 kcal P 24.7 g F 20.4 g Ca 328 mg NaCl 2.2 g
	ごはん ゆうこりん杯優勝メニュー きのこたっぷりハンバーグ シャキシャキ野菜のソテー ^{あえのこと給食} ねぎ香る大根と油揚げのみぞ汁 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） 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう サラダ油	えのきだけ たまねぎ トマト とうもろこし ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	E 622 kcal P 24.0 g F 22.7 g Ca 487 mg NaCl 2.5 g
	ごはん さけのみぞマヨネーズ焼き 切り干し大根のごまサラダ 根菜のみぞ汁 牛乳	さけ みそ 油揚げ みそ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん 切り干し キャベツ ブロッコリー とうもろこし こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	E 599 kcal P 25.5 g F 18.6 g Ca 325 mg NaCl 2.0 g
11 (木)	能登産の柔らか栗の混ぜごはん 石川県鹿豚のサクサクとかつ 口がさっぱりほうれん草と人参のごまあえ 身体温まる大根のお味噌汁 牛乳	豚肉	米 麦 くり 小麦粉 米粉 パン粉 大豆油 さとう ごま	ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ ねぎ	E 714 kcal P 26.3 g F 25.1 g Ca 394 mg NaCl 1.8 g
	冬野菜カレー ツナのサラダ みかん 牛乳	豚肉 大豆 チーズ ツナ水煮 牛乳	米 麦 サラダ油 カレールウ ジャガイモ さとう ごま油 ごま	にんじん だいこん れんこん ごぼう にんにく しょうが キヘン にんじん こまつな みかん	E 630 kcal P 20.4 g F 19.2 g Ca 338 mg NaCl 2.9 g
	ごはん 油淋鶏 大根の中華あえ 中華風卵スープ 牛乳	鶏肉	米 粉 片栗粉 大豆油 さとう ごま油 さとう ごま油 ごま 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ だいこん こまつな にんじん たけこの きくらげ とうもろこし ねぎ	E 610 kcal P 25.8 g F 20.1 g Ca 300 mg NaCl 2.1 g
	ごはん さばのねぎみそ焼き きんぴらごぼう 大根のねぼろ煮 牛乳	さば みそ 鶏肉 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 さとう ごま油 サラダ油 サラダ油 さとう 片栗粉	にんにく ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン だいこん たまねぎ にんじん いんげん	E 648 kcal P 25.7 g F 26.6 g Ca 330 mg NaCl 1.7 g
17 (水)	ひじきごはん 厚焼きたまご れんこんのごまあえ 煮汁 ごはん:ゆうこりん杯優勝メニュー	ひじき 鶏肉 厚焼きたまご（たまご さとう でんぶん） 大豆 豆乳 みそ 牛乳	米 麦 さとう ごま さとう サラダ油 さつまいも	しめじ にんじん えだまめ れんこん こまつな もやし こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	E 627 kcal P 24.0 g F 19.8 g Ca 396 mg NaCl 3.0 g
	きなこ揚げパン グリーンサラダ 豆乳シチュー 梨ゼリー 牛乳	きなこ	コッペパン（小麦） 大豆油 さとう さとう サラダ油 サラダ油 バター 米粉 生クリーム なしゼリー（なし さとう）	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	E 637 kcal P 23.5 g F 30.5 g Ca 335 mg NaCl 1.7 g
	ポークベッパーライス ひじきのサラダスパゲッティ 大根のカレースープ 牛乳	豚肉	米 麦 サラダ油 バター ひじき ツナ水煮 チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こまつな だいこん	E 623 kcal P 25.0 g F 22.4 g Ca 306 mg NaCl 3.2 g
	ごはん 豚肉のゆずみそかけ うの花 冬至汁 牛乳	豚肉 みそ おから さつま揚げ 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 米粉 大豆油 さとう サラダ油 さとう	ゆず たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ こまつな だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ	E 639 kcal P 26.2 g F 21.5 g Ca 323 mg NaCl 2.0 g
23 (火)	ごはん ちくわのいそべ揚げ（2本） こまつなのごまあえ 豚汁 牛乳／チーズ（2個）	ちくわ 青のり 豚肉 とうふ みそ 牛乳／チーズ	米 米粉 小麦粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	E 590 kcal P 25.2 g F 19.3 g Ca 407 mg NaCl 2.0 g
	チキンライス 星のハンバーグ クリスマスマーク クリスマスティアード 牛乳	鶏肉 ハンバーグ（鶏肉、豚肉、たまねぎ、植物たんぱく、ラード、マッシュポテト、にんじん、さとう、バター、マカロニ、クリスマスカップケーキ（米粉、豆乳、植物油脂、豆乳、水あめ、いちご、大根） ベーコン 牛乳	米 麦 さとう バター バター マカロニ クリスマスマーク	たまねぎ エリンギ えだまめ トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ	E 662 kcal P 25.6 g F 20.5 g Ca 421 mg NaCl 2.7 g
	※都合により、献立が変更になる場合があります。				