

1月

こんだけじょう

穴水町共同調理場

日	こんだけ表	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】		
8 (木)	ポークカレー えだまめサラダ みかん 牛乳	豚肉 チーズ ひじき ロースハム 牛乳	米 麦 サラダ油 ジャガイモ カレールウ さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご えだまめ もやし にんじん みかん	E 647 kcal P 22.0 g F 20.6 g Ca 310 mg NaCl 2.9 g	
	しそごはん 厚焼きたまご 紅白なます もち雑煮 牛乳	 厚焼きたまご(たまご でん粉 さとう 油) 油揚げ 鶏肉 とうふ 牛乳	米 さとう もち	しそ だいこん にんじん こまつな 干しいしだけ にんじん ごぼう	E 580 kcal P 22.5 g F 15.4 g Ca 336 mg NaCl 1.9 g	
	ごはん 焼きぎょうざ(2個) チャブチ 韓国焼肉風わかめスープ 牛乳/ヨーグルト	スープ ゆうこりん杯【森山先生】	ぎょうざ(キャベツ 豚肉 大豆 にら しょうが たまねぎ でん粉 小麦) 豚肉 とうふ わかめ 牛乳/ヨーグルト	米 はるさめ ごま油 さとう 牛脂 ごま油 ごま	E 641 kcal P 24.6 g F 19.3 g Ca 419 mg NaCl 2.3 g	
14 (水)	ごはん さばの生姜みぞ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀 牛乳	さば みそ ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 さとう	しょうが にんじん れんこん えだまめ 干しいしだけ にんじん だいこん ごぼう みつば	E 611 kcal P 25.2 g F 24.7 g Ca 316 mg NaCl 2.1 g	
	食パン/ジャム メンチカツ ツナとほうれん草のスパゲッティソテー ¹ カレー丼 牛乳	メンチカツ(豚肉 キャベツ たまねぎ パン粉 さとう) ツナ水煮 ワインナー 牛乳	食パン(小麦粉 乳) /いちごジャム 大豆油 スパゲッティ サラダ油 じゃがいも	ほうれん草 たまねぎ にんじん にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ いんげん	E 607 kcal P 23.2 g F 21.5 g Ca 281 mg NaCl 2.4 g	
	ごはん ちくわの醤油揚げ(2本) 切干とブロッコリーのごまヨネーズあえ 豚汁 牛乳	ちくわ 青のり	米 米粉 小麦粉 大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	切干大根 にんじん キャベツ ブロッコリー にんじん やくにんじん だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	E 567 kcal P 20.4 g F 16.2 g Ca 302 mg NaCl 1.9 g	
19 (月)	ごはん ふくらぎとじがいもの揚げ煮 プロッコリーの昆布あえ 豆腐のみぞ汁 牛乳	ふくらぎ こんぶ チーズ とうふ みそ 牛乳	米 じゃがいも 大豆油 さとう	プロッコリー キャベツ にんじん にんじん だまねぎ こまつな ほくさい ねぎ	E 636 kcal P 23.1 g F 24.6 g Ca 349 mg NaCl 1.5 g	
	20 (火)	コンソメライス チキンナゲット(2個) 水菜とコンのサラダ クリームシチュー 牛乳	チキンナゲット(とり肉 植物たんぱく パン粉 でんぶん おから さとう 小麦粉) 豚肉 牛乳 牛乳	米 オリーブ油 さとう じゃがいも サラダ油 バター 米粉	E 596 kcal P 22.4 g F 18.2 g Ca 335 mg NaCl 1.7 g	
	21 (水)	ごはん ハムとチーズの卵やき かまぼこと小松菜の甘酢あえ カレーラン 牛乳	ハムとチーズの卵やき(たまご ハム 油 チーズ さとう) かまぼこ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 さとう うどん サラダ油 カレールウ	こまつな にんじん もやし しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	E 602 kcal P 21.3 g F 19.3 g Ca 316 mg NaCl 2.4 g
22 (木)	22 (木)	ねぎとおじやこのチャーハン 春巻き 五目中華みそスープ	しらす 卵	米 麦 ごま油 はるさめ(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 蒜油 小麦粉 ショートニング 春巻 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 雑穀) 大豆油 はるさめ サラダ油	たまねぎ にんじん ねぎ	E 665 kcal P 22.4 g F 26.1 g Ca 321 mg NaCl 2.6 g
	23 (金)	ごはん 中学校 参考メニュー	鶏肉の塩から揚げ 中島菜のおかかあえ 豆腐のかぶとみぞ汁 牛乳/加賀しづくのゼリー	米 さとう 片栗粉 大豆油 さとう 牛乳	にんにく しょうが 中島菜 キャベツ もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	E 603 kcal P 25.4 g F 18.2 g Ca 311 mg NaCl 1.8 g
	26 (月)	全国味めぐり給食 【北海道】	鮭サンギ 野菜の昆布あえ どさんこ汁 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも バター	しょうが にんにく キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ	E 575 kcal P 27.1 g F 17.0 g Ca 296 mg NaCl 1.6 g
27 (火)	27 (火)	全国味めぐり給食 【長野県】	キムタクごはん 鶏肉の山賊焼き 太平汁 りんごヨーグルト 牛乳	米 麦 ごま油 ごま サラダ油 さといも りんごヨーグルト 牛乳	たくあん キムチ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいしだけ しらたき	E 580 kcal P 27.5 g F 15.9 g Ca 368 mg NaCl 2.4 g
	28 (水)	全国味めぐり給食 【石川県】	ごはん ふくらぎの照り焼き ほうれん草とれんこんのごまあえ じぶん煮 牛乳	米 さとう さとう ごま さとう 片栗粉	しょうが れんこん ほうれん草 もやし にんじん いんげん にんじん だけのこ 干しいしだけ たまねぎ	E 578 kcal P 27.7 g F 18.7 g Ca 286 mg NaCl 1.9 g
	29 (木)	全国味めぐり給食 【イタリア】	コッペパン 鶏肉のチーズ焼き イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳	コッペパン(小麦粉 さとう) トマト キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト	E 580 kcal P 33.2 g F 24.2 g Ca 359 mg NaCl 2.4 g	
30 (金)	30 (金)	全国味めぐり給食 【宮城県】	ごはん/ぶりかけ 笹かまぼこの天ぷら(2個) 石巻焼きそば おくすりかけ 牛乳	ぶりかけ(ごま いわし節 かつお節 さとう 小麦胚芽 のり) ささかまぼこ いか 豚肉 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん もやし にら にんじん だいこん こまつな ねぎ 干しいしだけ	E 631 kcal P 24.3 g F 19.1 g Ca 330 mg NaCl 2.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

全国学校給食週間

全国味めぐり給食
【北海道】全国味めぐり給食
【長野県】全国味めぐり給食
【石川県】全国味めぐり給食
【イタリア】全国味めぐり給食
【宮城県】