

こんだてじょう

2月

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 主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
2 (月)	ごはん/しそふりかけ エビカツ こまつな昆布あえ 白菜のみぞ汁 牛乳	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 ごんぶ ハム 油揚げ みそ 牛乳	米 大豆油 ごま ごま油	しそ こまつな にんじん もやし にんにく はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	E 590 kcal P 19.4 g F 27.0 g Ca 388 mg NaCl 2.3 g
3 (火)	手巻きすし ツナサラダ 豆腐のみぞ汁 黒糖福豆 牛乳	のり ウインナー 卵焼き ツナ水煮 チーズ とうふ みそ 黒糖福豆(大豆 砂糖 黒糖 小麦粉 植物油脂 塞梅粉) 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ キゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	E 646 kcal P 24.3 g F 25.4 g Ca 340 mg NaCl 2.8 g
4 (水)	ごはん 海鮮風ワントン(2個) 五目ピーフン 麻婆だいこん 牛乳	海鮮風ワントン(小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ ラード でん粉 豆腐 ごんぶん さとう 大豆) いか 鶏肉 肉類 厚揚げ みそ 牛乳	米 大豆油 ピーフン サラダ油 さとう 米粉 サラダ油	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ にんじん キシシイだけ ねぎ だいこん にら にんにく しょうが	E 668 kcal P 24.6 g F 21.3 g Ca 301 mg NaCl 2.3 g
5 (木)	コッペパン ハンバーグのトマソース マスター風味のホテサラダ コーンポタージュ 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) ベーコン 牛乳 牛乳	コッペパン(小麦 乳) さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 サラダ油	トマト にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ とうもろこし バセリ	E 704 kcal P 25.7 g F 33.7 g Ca 506 mg NaCl 2.7 g
6 (金)	ごはん いわしのレモン煮 青菜と鶏のあえもの 豚肉のすき焼き風 牛乳	いわしかばすレモン煮(いわし さとう レモン でん粉) 鶏糸卵 豚肉 とうふ 牛乳	米 さとう くるまふ さとう サラダ油	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう	E 631 kcal P 30.8 g F 19.7 g Ca 448 mg NaCl 2.4 g
9 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁 牛乳	とり肉 ロースハム 油揚げ みそ 牛乳	米 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし レモン たまねぎ こまつな	E 613 kcal P 26.7 g F 19.8 g Ca 290 mg NaCl 1.7 g
10 (火)	ごはん ちくわのこま揚げ(2本) キャベツとわかめの甘酢あえ とり野菜 牛乳	ちくわ わかめ 油揚げ とり肉 とうふ みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 ごま 大豆油 さとう さとう	キャベツ キゅうり しょうが はくさい もやし こんにゃく にんじん エのきだけ ねぎ にんにく しょうが	E 632 kcal P 25.6 g F 16.6 g Ca 355 mg NaCl 2.3 g
12 (木)	ごはん 五目厚焼きたまご 野菜のかしらマヨあえ おでん 牛乳	五目厚焼きたまご(たまご とり肉 だけのこ にんじん もずく しいたけ) ロースハム こんぶ 豚肉 ちくわ 厚揚げ 牛乳	米 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	こまつな もやし れんこん こんにゃく にんじん だいこん いんげん	E 608 kcal P 25.7 g F 20.6 g Ca 343 mg NaCl 2.6 g
13 (金)	ごはん ウインナーピラフ ハートのコロッケ コンソメ・ジュリアン チョコプリン 牛乳	ウインナー とり肉 バレンタイン	米 麦 パター ハートのコロッケ(じゃがいも たまねぎ とり肉 豚肉 さとう ラード 大豆油) ハートのチョコプリン(豆乳 さとう ココア でん粉)	たまねぎ にんじん ハリカ えだまめ にんにく にんじん セロリー たまねぎ もやし キャベツ いんげん	E 669 kcal P 20.2 g F 22.5 g Ca 324 mg NaCl 2.6 g
16 (月)	ごはん とり天 野菜のしそあえ けんちん汁 牛乳	鶏肉 とうふ 牛乳	米 米粉 小麦粉 大豆油 さといも ごま油	しょうが にんにく はくさい キュウリ にんじん しそ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	E 568 kcal P 27.2 g F 16.9 g Ca 316 mg NaCl 1.9 g
17 (火)	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き 切り干し大根の五色煮 豚汁 牛乳	ふくらぎ さつまあげ こんぶ 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゃがいも	切干大根 干しこいだけ いんげん にんじん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	E 584 kcal P 27.2 g F 19.1 g Ca 298 mg NaCl 1.6 g
18 (水)	ごはん 大豆とさつまいものあめ煮 キャベツのごま酢あえ ちゃんこ鍋 牛乳	大豆 油揚げ とり肉 とうふ 牛乳	米 さつまいも 大豆油 さとう 片栗粉 水あめ ごま さとう	キャベツ キュウリ にんじん レモン はくさい にんじん ごぼう こまつな ねぎ	E 594 kcal P 23.7 g F 17.5 g Ca 363 mg NaCl 1.7 g
19 (木)	食パン タコミート メキシコ料理 メキシカンサラダ カルド・テ・ボロ(野菜のコンソメスープ) 牛乳 / ヨーグルト	豚肉 牛肉 レンズ豆 ロースハム 鶏肉 牛乳 / ヨーグルト	食パン(小麦 乳) サラダ油 さとう 米粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー キュウリ ハリカ にんじん セロリー たまねぎ とうもろこし にんにく	E 583 kcal P 27.8 g F 25.0 g Ca 366 mg NaCl 1.7 g
20 (金)	ごはん 豆腐つくねハンバーグ 花野菜サラダ さといものみぞ汁 牛乳	豆腐ハンバーグ(たまねぎ とり肉 とうふ 米粉 にんじん 植物たんぱく 砂糖) ツナ水煮 豚肉 みそ 牛乳	米 さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さといも	ブロッコリー カリフラワー キュウリ にんじん こんにゃく 干しこいだけ だいこん にんじん ごぼう	E 570 kcal P 23.4 g F 18.8 g Ca 340 mg NaCl 1.8 g
24 (火)	バイキング給食			内容は当日までの楽しみ	
25 (水)	キムチチャーハン 春巻き 豆腐とわかめのスープ 牛乳	豚肉 肉類 春巻き(豚肉 にんじん だまねぎ キャベツ 植物油脂 ラード 小麦粉 豆乳のしらすの しょうが) 大豆油 わかめ とうふ 牛乳	米 麦 ごま油 大豆油	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キムチ にんじん 干しこいだけ もやし こまつな ねぎ	E 653 kcal P 22.4 g F 27.6 g Ca 317 mg NaCl 2.3 g
26 (木)	ごはん さばの南蛮漬け ほうれん草のおひたし のっつい汁 牛乳	さば かつお節 油揚げ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう さとう ごま さといも 片栗粉	たまねぎ レモン ほうれんそう キャベツ もやし はくさい にんじん ごぼう 干しこいだけ ねぎ	E 624 kcal P 22.2 g F 24.4 g Ca 296 mg NaCl 1.7 g
27 (金)	そぼろ丼 水菜のごまあえ さつまいものみぞ汁 牛乳	豚肉 とり肉 たまご とうふ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 さとう ごま さつまいも	たまねぎ しょうが えだまめ みずな こまつな もやし にんじん こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	E 633 kcal P 26.1 g F 22.4 g Ca 405 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。