



こんだてひょう

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】
		※ 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・脂質】	※ 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	※ 主にからだの働きを助ける食品 【ビタミン・食物繊維】	
2 (月)	ポークカレー ひじきの彩りサラダ チーズ 牛乳	豚肉 チーズ ひじき とり肉 チーズ 牛乳	米 小麦 ジャガイモ サラダ油 カレールウ サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ブロッコリー とうもろこし	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.0 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 3.1 g
3 (火)	わかめごはん さんまのみぞれ煮 キャベツとたくあんの和え物 冷やしそうめん 牛乳	わかめ さんまのみぞれ煮(さんま 大根 さとう でん粉) こんにゃく とり肉 油揚げ 牛乳	米 小麦 さとう そうめん さとう	みずな たくあん キャベツ だいこん ほうれん草 にんじん 干しいたけ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 3.8 g
4 (水)	ごはん 回鍋肉 コーンとたまごのスープ みかんクレープ 牛乳	豚肉 赤みそ たまご 牛乳	米 サラダ油 さとう 片栗粉 ごま油 片栗粉 みかんクレープ(豆乳 植物油 みかん果汁 さとう 米粉 水あめ 大豆粉 シモン果汁)	キャベツ なす にんじん ピーマン にんにく しょうが 干しいたけ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.1 g
5 (木)	チーズホットドッグ グリーンサラダ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ワインナー チーズ とり肉 ヨーグルト 牛乳	コッパン(小麦粉 さとう 乳) さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 34.3 g カルシウム 481 mg 食塩相当量 2.2 g
6 (金)	ごはん いかのチリソース 切干大根の中華あえ かもうりて肉だんごのスープ 牛乳	いか天ぷら(いか 小麦粉 油 でん粉) ひじき徳煮 ミートボール(豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でん粉 しょうが ブルーノ 牛乳	米 大豆油 サラダ油 さとう ごま ごま油	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり もやし こまつな にんじん 干しいたけ かもうり	エネルギー 663 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.7 g
9 (月)	ごはん 干草焼き 小松菜のごまあえ 豚汁 牛乳/梨ゼリー	干草焼き(卵 にんじん ほうれん草 たまねぎ こんにゃく 大豆油 でん粉 さとう) さつまあげ 豚汁 赤みそ 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも 梨ゼリー(さとう なし果汁 なしペースト)	こまつな キャベツ もやし にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 1.8 g
10 (火)	ごはん/ふりかけ エビカツ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	ふりかけ(たまご いわし粉 かつお節 さとう 小麦胚芽 のり) エビカツ(えび 植物たんぱく 小麦粉 パン粉 さとう 小麦粉 植物油) とり肉 油揚げ みそ 牛乳	米 大豆油 マカロニ ソンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 30.5 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 1.8 g
11 (水)	野菜ピラフ チキンと豆のスープ フルーツヨーグルトあえ 牛乳	ベーコン 大豆 とり肉 ヨーグルト 牛乳	米 小麦 オリーブ油 ナタデココ 生クリーム さとう	たまねぎ にんじん パプリカ えだまめ にんにく にんじん セロリー たまねぎ こまつな もも みかん バイナップル	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.0 g
12 (木)	ごはん さばのしょうがみそがらめ 青菜とたまごの酢の物 沢煮焼 牛乳	さば みそ 鰯糸粥 豚肉 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう さとう	しょうが キャベツ にんじん こまつな 干しいたけ にんじん だいこん ごぼう みつば	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 306 mg 食塩相当量 1.7 g
13 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 きのこ豆腐のみそ汁 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ とうふ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう	しょうが こんにゃく にんじん れんこん いんげん こまつな だいこん にんじん ししいたけ えのきたけ ねぎ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 349 mg 食塩相当量 1.9 g
17 (火)	ごはん きびなごフライ 金糸瓜の酢の物 油揚げ 柳川風煮 牛乳/十五夜デザート	きびなごフライ(きびなご 水あめ さとう しょうが じゃがいも でん粉 米粉/パン粉 小麦粉 植物油) 油揚げ たまご 豚肉 牛乳	米 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも さとう 十五夜デザート(ブルーベリー果汁 みかん果汁 オレンジ果汁 さとう)	たまねぎ きゅうり にんじん にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ ねぎ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 400 mg 食塩相当量 1.8 g
18 (水)	ごはん ポークシチューまい 五目ビーフン わかめのスープ 牛乳	ポークシチューまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でん粉 しょうが さとう) いか とうふ わかめ 牛乳	米 ビーフン サラダ油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 1.7 g
19 (木)	食パン/ジャム グリルチキン パンネアピータ 豆乳チャウダー 牛乳/ヨーグルト	とり肉 ベーコン 豆乳 牛乳/ヨーグルト	食パン(小麦粉 さとう 乳) いちごジャム オリーブ油 パンネ オリーブ油 さとう じゃがいも サラダ油	にんにく パセリ たまねぎ にんにく トマト たまねぎ にんじん こまつな	エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 20.4 g カルシウム 371 mg 食塩相当量 2.0 g
20 (金)	五目ごはん 厚焼たまご 油揚げのこまつなあえ じゃがいもわかめのみそ汁 牛乳	とり肉 厚焼たまご(卵 でん粉 さとう) 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 小麦 さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう えだまめ こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 2.0 g
24 (火)	さつまいもごはん いわしレモン煮 野菜のしそあえ 豆腐のみそ汁 牛乳	いわしかぼすレモン煮(いわし さとう かぼす果汁 レモンペースト) とうふ 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 さつまいも ごま	キャベツ もやし きゅうり しそ こまつな たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 2.8 g
25 (水)	豚丼 真だくさんみそ汁 梨 牛乳	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦 ごま油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく いら こまつな にんじん キャベツ こんにゃく 梨	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 1.4 g
26 (木)	ごはん ちくわのチーズ揚げ 春雨とひじきのあえもの 根菜のみそ汁 牛乳	ちくわ 粉チーズ 鰯糸粥 ひじき とり肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 はるさめ さとう ごま油 さつまいも	きゅうり にんじん こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 1.8 g
27 (金)	ごはん フライドポテト 小松菜とハムのサラダ チキンのスープカレー 牛乳	ハム とり肉 牛乳	米 じゃがいも 大豆油 さとう サラダ油 サラダ油 カレールウ さとう	パセリ こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー にんにく しょうが	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.1 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 2.7 g
30 (月)					



振替休日

* 都合により、編立が変更になる場合があります。