

よていこんだて

6月号

松波共同調理場

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	3日	エネルギー 662kcal	4日	エネルギー 566kcal	5日	エネルギー 542kcal	6日	エネルギー 604kcal	7日	エネルギー 708kcal
	ごはん		コッペパン		ごはん		ごはん		そばろ井	
	酢豚	たんぱく質	グリーンサラダ	たんぱく質	春雨の酢の物	たんぱく質	あじフライ	たんぱく質	キャベツと枝豆の和え物	たんぱく質
	春雨スープ	22.7g	クリームシチュー	22.7g	具だくさん中華スープ	19.2g	ゆかり和え	26.8g	みそ汁	30.3g
	牛乳	脂質 18.2g 塩分 2.2g	牛乳	脂質 22.3g 塩分 2.3g	牛乳	脂質 13.6g 塩分 1.7g	なめこ汁 牛乳	脂質 17.4g 塩分 2.1g	牛乳	脂質 23.4g 塩分 3.6g
	豚肉・ベーコン・牛乳		チーズ・鶏肉・牛乳		ハム・豆腐・豚肉・牛乳		あじ・卵・豆腐・みそ・牛乳		鶏肉・卵・わかめ・ハム・豆腐・油揚げ・みそ・こんぶ・牛乳	
	米・片栗粉・じゃがいも・油・砂糖・はるさめ		小麦粉・じゃがいも・油・砂糖		米・はるさめ・砂糖・ごま油		米・パン粉・薄力粉・油		米・麦・油・砂糖・じゃがいも	
	しょうが・にんじん・たけのこ・玉葱・ピーマン・干しいたけ・チンゲンサイ		さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉葱・エリンギ・ブロッコリー		キャベツ・きゅうり・玉葱・チンゲン菜・にんじん・もやし		キャベツ・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ		小松菜・えだまめ・きゅうり・キャベツ・ねぎ	
こんだて	10日	エネルギー 689kcal	11日	エネルギー 881kcal	12日	エネルギー 567kcal	13日	エネルギー 728kcal	14日	エネルギー 740kcal
	ごはん		食パン		ごはん		カレーライス		ごはん	
	ジャーマンポテト	たんぱく質	スパゲッティナポリタン	たんぱく質	ホイコウロウ	たんぱく質	ドレッシングサラダ	たんぱく質	大豆のコロコロサラダ	たんぱく質
	ブロッコリーのサラダ	19.3g	チンゲン菜のスープ	31.4g	ワンタンスープ	19.9g	牛乳	22.0g	オムレツ	28.8g
	肉団子スープ	脂質 25.7g 塩分 2.0g	苺ゼリー	脂質 20.0g 塩分 3.5g	さくらんぼ	脂質 13.1g 塩分 2.1g		脂質 22.7g 塩分 2.5g	かぼちやのミルクスープ	脂質 27.7g 塩分 2.3g
	ベーコン・牛乳		豚肉・チーズ・ベーコン・牛乳		豚肉・みそ・牛乳		豚肉・チーズ・ハム・牛乳		大豆・ツナ・ベーコン・牛乳	
	米・じゃがいも・油・砂糖		小麦粉・スパゲッティ・バター		米・油・砂糖・ごま油		米・麦・じゃがいも・油・砂糖		米・油・砂糖	
	玉葱・コーン・パセリ・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんじん・チンゲン菜・白菜・ねぎ		にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・にんにく・しょうが・チンゲン菜・干し椎茸		キャベツ・にんじん・ピーマン・玉葱・たけのこ・にんにく・しょうが・チンゲン菜・サクランボ		玉葱・にんじん・にんにく・しょうが・きゅうり・キャベツ		にんじん・きゅうり・かぼちや・たまねぎ・ブロッコリー	
こんだて	17日		18日	エネルギー 686kcal	19日	エネルギー 625kcal	20日	エネルギー 667kcal	21日	エネルギー 794kcal
	全登大会の振替休日		食パン		ごはん		ごはん		しらすわかめごはん	
			ブルーベリージャム	たんぱく質	いかにチリソース	たんぱく質	バンサンスー	たんぱく質	チーズのサラダ	たんぱく質
			コーンサラダ	23.0g	おひたし	23.6g	厚揚げの中華煮	26.1g	鶏肉のごまがらめ	29.6g
			ビーフシチュー	脂質 25.1g 塩分 3.0g	切干大根のみそ汁	脂質 16.9g 塩分 2.5g	牛乳	脂質 22.5g 塩分 2.3g	コンソメスープ	脂質 31.1g 塩分 3.9g
		牛肉・牛乳		いか・油揚げ・みそ・牛乳		ハム・厚揚げ・鶏肉・みそ・牛乳		しらす干し・ハム・チーズ・ベーコン・鶏肉・牛乳		
		小麦粉・牛肉		米・片栗粉・油・砂糖・ごま		米・はるさめ・油・砂糖・ごま油・片栗粉		米・麦・ごま・油・砂糖・じゃがいも・片栗粉		
			キャベツ・きゅうり・にんじん・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリー		玉葱・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・小松菜・もやし・切干大根・しめじ・ねぎ		キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・玉葱・干し椎茸・ねぎ		キャベツ・きゅうり・にんじん・玉葱・コーン	
こんだて	24日	エネルギー 673kcal	25日	エネルギー 553g	26日	エネルギー 713kcal	27日	エネルギー 659kcal	28日	エネルギー 692kcal
	ごはん		コッペパン		ごはん		ごはん		キムタクごはん	
	チキンナゲット	たんぱく質	厚焼き卵	たんぱく質	春巻き	たんぱく質	さばの竜田揚げ	たんぱく質	ポテトサラダ	たんぱく質
	トマトサラダ	24.9g	かみかみサラダ	25.6g	しめじ和え	26.9g	コールスローサラダ	24.2g	かきたま汁	27.2g
	しめじのコンソメスープ	脂質 24.1g 塩分 2.1g	卵のコンソメスープ	脂質 22.6g 塩分 4.1g	親子煮	脂質 22.1g 塩分 2.6g	わかめスープ	脂質 24.6g 塩分 2.2g	ヨーグルト	脂質 20.6g 塩分 3.3g
	ツナ・わかめ・牛乳		卵・いか・ベーコン・牛乳		鶏肉・ちくわ・たまご・油揚げ・牛乳		ハム・さば・わかめ・豆腐・牛乳		豚肉・ハム・卵・牛乳	
	米・油・砂糖・じゃがいも		小麦粉・じゃがいも		米・ふ・じゃがいも・油・砂糖		米・片栗粉・油		米・麦・ごま・じゃがいも・片栗粉	
	トマト・きゅうり・ブロッコリー・しめじ		ごぼう・きゅうり・にんじん		干し椎茸・にんじん・玉葱・さやいんげん・しめじ・小松菜・もやし		キャベツ・にんじん・きゅうり・しょうが・ねぎ		白菜・大根・玉葱・にんじん・きゅうり・えのき・ねぎ	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。