

7月 こんだて

弟子屈町学校給食センター

| 月平均 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 |
|--------|-------|------|------|
| | kcal | g | g |
| 基準量 | 660 | 20.0 | 21.9 |
| 摂取量 | 710 | 29.7 | 23.7 |
| 充足率(%) | 108 | 149 | 108 |

| 日 | こんだてめい | | [ねつ]や[ちから] になるもの | [ち]や[にく] になるもの | からだのちょうしを ととのえるもの | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | |
|----|--------|----------|---------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------|------|------|------|
| | 曜日 | しゅしょく | | | | ふくしょく | kcal | g | g |
| 木曜 | 1日 | ごはん | ピピンパ | ごはん | 豚肉・たまご | ほうれんそう・もやし | 672 | 28.3 | 22.9 |
| | | | はるまき | こむぎこ | ぶたにく | たまねぎ・もやし・たけのこ | | | |
| | | | みそしる(フノリ) | | とうふ・ふのり 牛乳 | ながねぎ | | | |
| 金曜 | 2日 | ラーメン | みそやさいラーメン | ラーメン | ぶたにく | メンマ・もやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさい・長ねぎ | 699 | 30.7 | 22.5 |
| | | | フルーツヨーグルトあえ | | 牛乳 | | | | |
| | | | | バナナ | ヨーグルト | みかん・パイナップル | | | |
| 月曜 | 5日 | こめ | えびピラフ | こめ | えび | たけのこ・ねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが | 687 | 29.7 | 22.7 |
| | | | いかのマリネ | さとう | いか 牛乳 | キャベツ・たまねぎ・ピーマン | | | |
| | | | ぶたじる | いも | とうふ・ぶたにく | こんにやく・だいこん・ごぼう・はくさい | | | |
| 火曜 | 6日 | デンマークロール | とりにくのクリームにかいそうサラダ | ワイン | とりにく・牛乳 | たまねぎ・しめじ・いんげん・にんじん | 724 | 39.5 | 30.9 |
| | | | はるさめスープ | ごまあぶら | かいそう 牛乳 | たまねぎ・にんじん | | | |
| | | | | はるさめ | とりにく・たまご | にんじん・ながねぎ・ほうれんそう | | | |
| 水曜 | 7日 | こめ | にくじゃが | こめ いも | ぶたにく | たまねぎ・にんじん・いんげん | 702 | 33.2 | 34.1 |
| | | | さんまのつけ焼き | みりん | さんま 牛乳 | | | | |
| | | | みそしる(ダイコンゴザ) | | | だいこん・にんじん | | | |
| 木曜 | 8日 | ごはん | マーボーどうふ | こめ でんぶん | ぶたにく・とうふ | にんじん・ねぎ・にんにく | 649 | 34.5 | 23.6 |
| | | | かいせんあえ | マヨネーズ | ほたて・いか・え牛乳 | たまねぎ・にんじん・きゅうり | | | |
| | | | みそしる(ふき) | | あげ | ふき | | | |
| 金曜 | 9日 | うどん | 田舎(いなか)うどん | うどん うどん | とりにく・あげ | なめこ・ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん | 706 | 28.1 | 22.0 |
| | | | フルーツ牛乳もち | | 牛乳 | | | | |
| | | | | でんぶん・さとう | ぎゅうにゅう | みかん・パイナップル・もも | | | |
| 月曜 | 12日 | ごはん | 豚肉の辛味噌丼(カミゾ) | こめ | ぶたにく | たまねぎ・にんじん・しょうが | 635 | 27.0 | 21.2 |
| | | | おひたし | | 牛乳 | ほうれんそう・もやし | | | |
| | | | みそしる(わか) | | わかめ | ねぎ | | | |
| 火曜 | 13日 | コッペスライス | ミートローフ | こむぎこ パンこ | ぶたにく・とうふ・たまご | 玉ねぎ・グリーンピース・しょうが・しめじ | 722 | 33.7 | 31.3 |
| | | | 雑炊のスープ | | たまご 牛乳 | たまねぎ・しいたけ・たけのこ | | | |
| | | | りんごザム | さとう・でんぶん | | りんご | | | |
| 水曜 | 14日 | ごはん | チキンカツ | こめ パンこ | とりにく・たまご | | 649 | 25.0 | 20.5 |
| | | | きりぼし大根のもの | さとう | とりにく・ほたて牛乳 | にんじん・だいこん | | | |
| | | | みそしる(フノリ) | | とうふ・ふのり | ながねぎ | | | |
| 木曜 | 15日 | ごはん | キーマカレー | こめ いも・カレールー | ひきにく | たまねぎ・にんじん | 807 | 22.8 | 23.0 |
| | | | サワーキャベツ | | 牛乳 | | | | |
| | | | ひやしラーメン | コーン | | キャベツ・きゅうり・にんじん | | | |
| 金曜 | 16日 | ラーメン | みたらしだんご | ラーメン・はるさめ | とりにく・たまご | きゅうり・もやし | 799 | 29.2 | 12.1 |
| | | | | | 牛乳 | | | | |
| | | | | さとう・白玉粉 | | | | | |
| 火曜 | 20日 | コッペスライス | グラタンふうにかたどクリーム | マカロニ | とりにく・牛にゅう | たまねぎ・にんじん | 698 | 32.5 | 30.6 |
| | | | 雑炊のスープ | こむぎこ・さとう・バター | 牛乳・たまご 牛乳 | | | | |
| | | | | | たまご | たまねぎ・しいたけ・たけのこ | | | |
| 水曜 | 21日 | こめ | さんまのごまみそに | こめ | さんま・みそ | しょうが | 662 | 27.6 | 21.7 |
| | | | もやしのサラダ | | まぐろ 牛乳 | もやし・きゅうり | | | |
| | | | みそしる(ナメコ) | | とうふ | なめこ・ねぎ | | | |
| 木曜 | 22日 | ごはん | ハヤシライス | こめ いも | ぶたにく | たまねぎ・にんじん・しめじ | 862 | 25.1 | 26.1 |
| | | | | | 牛乳 | | | | |
| | | | フルーツぎゅうにゅうかん | さとう | ぎゅうにゅう | 無糖・みかん・パイナップル | | | |
| 金曜 | 23日 | うどん | かきあげうどん | うどん | とりにく・こうや豆腐 | しいたけ・にんじん・長ねぎ | 743 | 27.4 | 16.4 |
| | | | | | 牛乳 | | | | |
| | | | ごまだんご | さとう・白玉粉 | | ごま | | | |
| 月曜 | 26日 | ごはん | さんまのしおやき | こめ | さんま | | 656 | 31.2 | 21.9 |
| | | | やきぶたのサラダ | | ぶたにく 牛乳 | きゅうり・キャベツ・ねぎ・かいわれ | | | |
| | | | いなかじる | いも | やきどうふ | みつば・にんじん・ごぼう | | | |