

平成22年8月30日



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	700	31.1	23.5
充足率(%)	106	155	107

弟子屈町学校給食センター

日	こんだてめい		[ねつ]や[ちから]	[ち]や[にく]	からだのちょうしを	エネルギー	蛋白質	脂質	
	曜日	しゅしょく	ふくしょく	になるもの	になるもの	ととのえるもの	kcal	g	g
1日	水曜	ごはん	貝柱とうずら卵の炒め物 ちゅうかサラダ わかめスープ	でんぶん・さけ・さとう はるさめ	うずら・ほたて ツナ	たまねぎ・にんじん・きぬさや・たけのこ・しいたけ・ キャベツ・きゅうり	686	32.8	22.8
2日	木曜	こめ	キーマカレー 摩周メロン	こめ いも・カレールー	ひきにく 牛乳	たまねぎ・にんじん	767	21.9	22.6
3日	金曜	ラーメン	みそやさいラーメン フルーツしらたま	ラーメン しらたま・さとう	ぶたにく 牛乳	メンマ・もやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさ	744	31.1	20.4
6日	月曜	こめ	パイコーハン 大根ときゅうりのあえ物 みそしる(フノリ)	こめ	ぶたにく 牛乳	みかん・バナナ・もも・パイナップル たけのこ・はくさい・しいたけ・ねぎ・しょうが きゅうり・大根	621	27.7	18.7
7日	火曜	コッペスライス	ミートローフ 夕祥のスープ りんごザシ	こむぎこ パンこ さとう・でんぶん	ぶたにく・とうふ・たまご たまご 牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・しょうが・しめじ たまねぎ・しいたけ・たけのこ りんご	719	33.5	31.2
8日	水曜	わかめごはん	とりのやわらかに キャベツのそくせき漬 ぶたじ	こめ いも	とりにく 牛乳	キャベツ・にんじん・しょうが こんにやく・だいこん・ごぼう・はくさい	657	30.9	20.0
9日	木曜	ごはん	マーボー豆腐 かいせんあえ みそしる(ダシ)	こめ マヨネーズ	ぶたにく・とうふ ほたて・いか・牛乳	にんじん・ねぎ・にんにく たまねぎ・にんじん・きゅうり だいこん・にんじん	656	28.9	24.1
10日	金曜	うどん	かきあげうどん ぜんざい	うどん うどん さとう・白玉粉	とりにく・こうや豆腐 牛乳	しいたけ・にんじん・長ねぎ	712	27.1	14.0
13日	月曜	ごはん	ドライカレー 大根とシーチキンのサラダ わかめスープ	こめ こめ・バター マヨネーズ	ぶたにく まぐろ 牛乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン だいこん・きゅうり・にんじん	722	28.5	27.7
14日	火曜	コッペスライス	じゃが芋のチーズ焼き 加タークリーム はるさめスープ	こむぎこ いも こむぎこ・さとう・バター はるさめ	チーズ 牛乳・たまご 牛乳	たまねぎ・にんじん・いんげん にんじん・ながねぎ・ほうれんそう	693	29.6	31.2
15日	水曜	ごはん	ぶたどん もやしのサラダ みそしる(ダシ)	こめ はるさめ	ぶたにく まぐろ 牛乳	ねぎ もやし・きゅうり	646	30.1	19.6
16日	木曜	ごはん	しろみ魚のフライ パンパンジー みそしる(わか)	こめ パン粉	ぎかな とりにく 牛乳	きゅうり・ながねぎ ねぎ	662	31.3	20.9
17日	金曜	ラーメン	ごもくらーめん みたらしだんご	ラーメン さとう・白玉粉	ぶたにく 牛乳	ながねぎ・しいたけ・はくさい・にんじん	744	31.4	17.6
21日	火曜	チーズロールパン	とりにくのクリームに 大根のサラダ とうふだんごいりスープ	こむぎこ ワイン マヨネーズ さとう・でんぶん・コーン	とりにく・牛乳 牛乳 とうふ・たまご・ぶたにく	たまねぎ・しめじ・いんげん・にんじん だいこん・きゅうり ほうれん草・はくさい・にんじん	753	39.6	38.3
22日	水曜	ごはん	ピピンパ はるまき みそしる(ナメコ)	こめ こむぎこ	豚肉・たまご ぶたにく 牛乳	ほうれんそう・もやし たまねぎ・もやし・たけのこ	707	32.1	25.0
24日	金曜	うどん	カレーうどん ごまだんご	うどん うどん さとう・白玉粉	ぶたにく 牛乳	しいたけ・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・ ごま	768	30.3	20.4
27日	月曜	ごはん	とりのてりやき はるさめサラダ みそしる(わか)	こめ はるさめ	とりにく とりにく 牛乳	きゅうり・キャベツ ねぎ	700	34.8	22.5
28日	火曜	コッペスライス	マカロニサラダ ポトフ チョコクリーム	マカロニ いも こむぎこ・さとう・バター	えび とりにく 牛乳 牛乳	きゅうり・たまねぎ・にんじん にんじん・キャベツ・たまねぎ ココア	707	30.4	29.9
29日	水曜	ごはん	さばのしおやき にくじゃが みそしる(ダシ)	こめ いも	さば ぶたにく 牛乳	たまねぎ・にんじん・いんげん だいこん・にんじん	642	29.8	18.9
30日	木曜	ごはん	ポークステーキ シーフードマリネ みそしる(フノリ)	こめ バター サラダあぶら	ぶたにく えび・ほたて・牛乳	たまねぎ・にんじん・いんげん たまねぎ・にんじん・ピーマン	689	39.4	24.8