

五十公野共同調理場

日曜	献立名	おもな材料						1人1日1食 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		せいり おもにエネルギーになる			
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：ぎゅうにゅう・海藻・小魚・乳製品	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・さとう	6群：油・種実類		
1 木	ごはん					こめ		644 795	東小6年なし
	いかのいそペフライ	いか	アサザのり			さむぎこ フリンゴ	ごめあぶら	27.6 32.7	東中2年なし
	きりぼしだいこんのツナいため	ツナ		にんじん ごまつな	きりぼしだいこん	さとう ごんにやく	キャノーラ油	21.4 25.3	竹特高等部なし
	さつまじる	とりこく どうる		にんじん	ごぼう たまねぎしょうが	さつまいも		2.3 2.8	分校小6なし
	ぎゅうにゅう	あぶらあげ あやめみそ	ぎゅうにゅう						
2 金	ごはん					こめ		642 772	東小6年なし
	あきのみりカレー	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	さつまいも	キャノーラ油 カレールウ	18.7 22.5	東中2年なし
	ごんにやくサラダ			にんじん ブロッコリー	ごんにやく キャベツ	さといも	米粉カレールウ	18.3 21.0	竹特高等部なし
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	ごめあぶら	2.4 3.0	分校小6なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 月	ごはん					こめ		607 726	竹特高等部なし
	いわしのオレンジに	いわし			オレンジ	さとう みずあめ		28.0 32.2	
	くきわかめのさんびら	ぶたにく あぶらあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう ごんにやく	キャノーラ油	19.0 21.5	
	みそかきたまじる	あつあげ あやめみそ	たまご	にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも		2.5 3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 火	おおむぎめん					おおむぎ こむぎこ		638 779	豊浦中2年なし
	とりごぼうじる	とりこく あつあげ		にんじん	ごぼう まいたけしいたけ			28.1 33.7	竹特高等部なし
	さつまいも だいずのあまから	だいず			はくさい	さつまいも さとう	ごめあぶら	17.7 20.5	
	きりぼしだいこんのはりはりづけ		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごめあぶら	2.9 3.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		もやし				
7 水	ターメリックライス					こめ		624 768	豊浦中なし
	かいぜんとうにゅうドリソース	いか あさり		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ	キャノーラ油	19.5 23.6	竹特高等部・中3年なし
	アーモンドサラダ	とうにゅう		ブロッコリー にんじん	どうもろこし	さとう	シチュールウ キャノーラ油 デーモンド	19.6 23.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.2 2.7	
8 木	ごはん					こめ		558 665	分校リクエスト
	ささみカツ	とりこく だいず				こめこ じゃがいも	ごめあぶら	26.4 30.8	竹特高等部・中3年なし
	のりずあえ		のり	ほうれんそう	もやし キャベツ	てんぷん さとう		14.7 16.5	
	きのこさわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう しいたけ えのきたけ	じゃがいも ほうさめ		1.9 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しめじ				
9 金	ごはん					こめ		663 797	竹特高等部・中3年なし
	さけメンチカツ	さけ たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	ごめあぶら	21.6 25.3	
	ビタミンABCサラダ	だいず		にんじん	キャベツ	さとう	キャノーラ油	20.2 23.7	
	カロテンみそしる	あやめみそ		にんじん かぼちゃ ごまつな	えのきたけ たまねぎ			2.1 2.7	
	めのあいごデーデザート	あぶらあげ	かんてん		ブルーベリー	さとう			
13 火	こめこアップルパン		スキムミルク		アップルチップ	こめこ こむぎこ	ショートニング	590 743	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ		さとう	てんぷん	だいずあぶら	28.9 36.0	
	コールスローサラダ			赤ピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ	24.1 28.8	
	コンソメスープ	ベーコン あさり		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		2.4 3.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 水	ごはん					こめ		582 716	東中1・3年なし
	あつあげのキムチいため	ぶたにく あつあげ			たまねぎ メンマ キムチ	さとう てんぷん	キャノーラ油	22.2 26.2	
	だいずもやしナムル	あやめみそ	こんぶ	ごまつな	だいずもやし もやし	さとう ほうさめ	ごめあぶら	17.5 20.8	
	トックスープ	とりこく		にんじん	しいたけ えのきたけ	トック	ごめあぶら	1.9 2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 木	ごはん					こめ		625 761	分校中1年なし
	さばのしおこうじやき	さば				さとう		24.6 29.8	
	わかめあえ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごめあぶら	23.4 27.9	
	こうやどうふのもの	とりこく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	キャノーラ油	1.6 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			てんぷん ごんにやく			
16 金	ごはん								

日曜	献立名	おもな材料						1食分・kcal	給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		せいり おもにエネルギーになる		たんぱく質g	
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	ミネラル(無機質) 2群：ぎゅうにゅう・海藻・小魚・乳製品	ビタミン		炭水化物 5群：穀類・いも類・さとう	脂質 6群：油・種実類	脂質g	
				3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物			食塩相当量g 小 / 中	
19月	ごはん					ごめ		670 818	
	さんまのかばやき	さんま				さとう てんぷん	ごめあぶら	26.2 31.2	
	きっかあえ			こまつな	もやし きくのほな			24.5 29.1	
	あきのこにもん	どりにく かまぼこ		にんじん	ごぼう しいたげ たけのこ れんこん なめこ	さといも さとう こんにゃく		2.2 2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20火	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		594 727	分校中2年なし
	しおラーメンスープ	ぶたにく なるど		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ メンマ たまねぎ		ごめあぶら	28.5 34.8	
	ポークしゅうまい②	ぶたにく どりにく				パンこ さとう こむぎこ		19.6 23.5	
	はなやさいのちゅうかあえ			ブロッコリー	カリフラワー どうもろこし		ごめあぶら	3.1 4.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21水	キンパふうまぜごはん	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく たくあん	ごめ さとう	ごめあぶら	616 761	豊浦中なし
	ざつまいもサラダ	だいず			どうもろこし きゅうり	ざつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	20.8 24.9	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	しいたげ にんにく メンマ キャベツ ながねぎ りんご	はるさめ		20.6 24.4	
	りんごゼリー					さとう みずあめ		3.5 4.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきのり		のり						
22木	ごはん					ごめ		607 755	
	マーボーライスのぐ	ぶたにく とうふ だいず くるみそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたげ メンマ ながねぎ キャベツ	さとう てんぷん	キャノーラ油 ごめあぶら	24.0 31.3	
	チョレギサラダ		わかめ のり	こまつな		さとう	ごめあぶら	18.1 23.2	
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう		2.4 3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23金	ごはん					ごめ		641 794	竹特中2年なし
	ふかつ					ふ パンこ てんぷん コーンスターチ さとう	ごめあぶら	26.1 31.4	
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん			19.5 23.0	
	ばんやふうじる	さけ いわし たら どうあめ あやめおで		にんじん	えのきたけ ごぼう はくさい しょうが ながねぎ たまねぎ	じゃがいも さとう	キャノーラ油	2.3 3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26月	ごはん					ごめ		656 800	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう さとう しらすたき	ごめあぶら	23.5 28.0	
	ひじきのとりそぼろ	どりにく だいず	ひじき	にんじん	しょうが ごぼう どうもろこし		キャノーラ油	20.8 24.6	
	すがたをかえるだいずみそしる	だいず とうや とうふ あぶらあげ どうあめ あやめおで		にんじん こまつな	だいこん だいず もやし ながねぎ			1.9 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
27火	よこわりまるパン		スキムミルク			こむぎこ さとう	ショートニング	619 788	
	ハンバーグ トマトオニオソース	どりにく ぶたにく だいず		トマト	にんにく たまねぎ	さとう てんぷん		27.5 34.1	
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごめあぶら	23.1 28.2	
	かぶのごめこスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ どうもろこし かぶ	ごめこ		3.0 4.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28水	ごはん					ごめ		751 897	豊浦中リクエスト 竹特高2年なし
	チキンたれカツ	どりにく				さとう パンこ てんぷん	ごめあぶら	24.5 28.8	
	かいそうサラダ		わかめ あかつのまたのり くわかめ		きゅうり キャベツ どうもろこし	コーンスターチ さとう	キャノーラ油	26.1 30.0	
	ワントンスープ	なるど ぶたにく		にんじん こまつな	もやし メンマ ながねぎ	ワントンかわ		3.5 4.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29木	いちごクレープ	とうにゅう だいず			いちご レモン	みずあめ さとう ごめこ てんぷん	だいずあぶら		竹特高2年なし
	ごはん					ごめ		621 763	
	あつやきたまご	たまご				さとう てんぷん	だいずあぶら	23.6 28.0	
	レンコンのマヨあえ	だいず		にんじん	れんこん キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	23.5 28.4	
	いもにじる	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ	さといも さとう		1.9 2.6	
30金	ごはん					ごめ		682 845	竹特高2年なし
	はるまき	ぶたにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん さとう しいたけ はるさめ みずあめ さとう	ごめあぶら ラード ショートニング ごめあぶら	20.2 24.7	
	こまつなのたくあんいりナムル			こまつな にんじん	もやし たくあん			25.4 30.9	
	とうふのちゅうかに	どりにく ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	しょうが にんにく きくらげ メンマ はくさい ながねぎ	てんぷん	キャノーラ油	2.6 3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハロウィンデザート	とうにゅう		かぼちゃ		さとう みずあめ	だいずあぶら		

☆ ○の中の数字は個数です。