

平成23年度4月のこんだて(小学校)

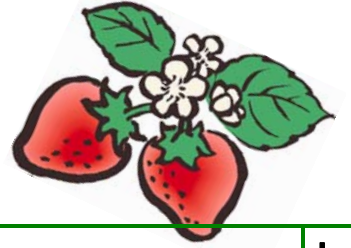


牛乳は毎日つきます。

03

04

はセレクトです。



NO	こんだて		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	スパゲティ(乾麺)	ミートソース ゆで野菜 中華ごまドレッシング グレープフルーツ	牛肉 豚肉 粉チーズ 牛乳 わかめ	スパゲティ 小麦粉 白ごま 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ グレープフルーツ	662
02	パン いちごジャム	豚肉のパセリパン粉焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング キャベツのスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	パセリ アスパラガス にんじん キャ ベツ 玉ねぎ	648
03	バンズパン	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ はくさいスープ アセロラゼリー	牛乳 ポークハム 卵 豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	キャベツ こまつ菜 干しいたけ たけのこ はくさい にんじん	635
04	バンズパン	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ はくさいスープ 県産ヨーグルト	牛乳 ポークハム 卵 豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	キャベツ こまつ菜 干しいたけ たけのこ はくさい にんじん	659
05	ピザトースト	わんたんスープ フルーツババロア(パイン)	サラミソーセージ 牛乳 ピザ用チーズ 豚肉	パン ワンタン	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつ菜 ねぎ みかん もも パイン	664
06	パン アプリコットジャム	あじのチーズ焼き 野菜スープ オレンジ	牛乳 あじ ピザ用チーズ ベーコン	パン	玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつ菜 オレンジ	594
07	アップルパン(減)	揚げじゃがいものトマトソースがらめ ゆで野菜 フレンチドレッシング グレープフルーツ	牛乳 豚肉	パン じゃがいも 油 アーモンド	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ ほうれん草 キャベツ グレープフルーツ	644
08	米粉パン マーマレード	鮭のホイル焼き 粉ふき芋 イタリアンスープ	牛乳 鮭 とり肉 卵 ベーコン 粉チーズ	米粉パン マーガリン パン粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム じゃがいも パセリ にんじん ほうれん草	574
09	黒パン(減)	五日焼きそば ナムル ごまプリン	牛乳 豚肉 いか えび なると 青のり プリン	黒パン 油 ごま油 白ごま	キャベツ にんじん もやし	656
10	麦入りごはん	ハヤシライス ゆで野菜 和風ごましょうゆドレ ッシング オレンジ	牛肉 バター 牛乳	米 麦 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれん草 キャベツ オレンジ	668
11	麦入りごはん	めかじきの和風マリネ ミントマト 煮しめ	牛乳 めかじき がんも 花かつお	米 麦 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ ミントマト たけのこ ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ	656
12	五穀ごはん	えびの水晶包み蒸し 華風サラダ 麻婆豆腐	牛乳 えびの水晶包み 豆腐 豚肉 みそ	米 五穀米ブレンド 白ごま はるさめ ごま油 ざらめ糖 でん粉 油	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にら	696
13	麦入りごはん	ハンバーグ パーベキューソース ゆで野菜 和風ゆずしょうゆドレッシング みそ汁	牛乳 ハンバーグ みそ わかめ 花かつお	米 麦 アーモンド じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 りんご パセリ キャベツ にんじん 玉ねぎ	653
14	麦入りごはん	さわらの照り焼き おひたし みそ汁 菜飯ふりかけ	牛乳 さわら けずり節 油揚げ みそ 花かつお	米 麦 砂糖 白ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん こまつ菜	629
15	麦入りごはん	セルフ五目 焼き魚(赤魚粕漬) ごま酢あえ	油揚げ とり肉 赤魚粕漬 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 油 白ごま	たけのこ 干しいたけ かんぴょう にんじん ごぼう グリンピース ほうれん草 キャベツ	633
16	麦入りごはん	白身魚フライ ポイルキャベツ 吉野汁	牛乳 たら 卵 とり肉 油揚げ 花かつお	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さといも でん粉	キャベツ にんじん 大根 こまつ菜	628
17	麦入りごはん	エッグカレー ゆで野菜 おろしドレッシング グレープフルーツ	とり肉 粉チーズ 牛乳 うずら卵	米 麦 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ ブロッコリー グレープフルーツ	672
18	赤飯	豚肉のみそ漬焼き おひたし みそ汁	牛乳 豚肉 みそ けずり節 花かつお	アルファ化赤飯 黒ごま 砂糖	しょうが ほうれん草 キャベツ にら もやし かんぴょう 玉ねぎ	640
19	麦入りごはん	ちくわの二色揚げ だいこんおろし 土佐煮	牛乳 ちくわ 青のり 卵 とり肉 うずら卵 花かつお	米 麦 小麦粉 油 こんにやく	大根 たけのこ にんじん いんげん豆	652
20	麦入りごはん	さばの香辛焼き もやしとニラのごま和え 牛肉と野菜のうま煮	牛乳 さば 牛肉	米 麦 砂糖 ごま油 油 白ごま じゃがいも	にんにく もやし にら いんげん豆 にんじん 玉ねぎ しょうが ごぼう	699
21	麦入りごはん	とり肉とカシューナッツの炒めもの エスニックスープ 韓国のり	牛乳 とり肉 ほたて貝柱 韓国石海苔	米 麦 でん粉 油 はるさめ カシューナッツ ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ サニーレタス にんにく	714
22	麦入りごはん	セルフ二色丼 ぐだくさん汁 甘夏かん	卵 とり肉 牛乳 花かつお	米 麦 油 砂糖 こんにやく	グリーンピース しょうが にんじん 大根 ごぼう こまつ菜 甘夏かん	686
23	麦入りごはん	セルフかき揚げ丼 切干大根とほうれん草のポン酢あえ 若竹汁	牛乳 わかめ 花かつお 昆布	米 麦 油 白ごま	切干大根 ほうれん草 にんじん たけのこ さやえんどう	629