こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第二調理場

la I		40 月			湘女巾十局子校稲良センター 昇	, — W-1 - — 191
В	曜	こんだて		「も な ざ い り ょ う と そ の は た ら しょくもつアレルゲンのひょうきではありまっ		エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g)
	唯		おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	ししつ (g) えんぶん (g)
3	月	ごはん にらいりマーボーどうふ ぎゅうにゅう さつまいもとまめのカリント わかめとだいこんのちゅうかごまあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそだいず いんげんまめ きんときまめわかめ		661 23.2 21.8 1.8
4		ごはん ぎゅうにゅう こぶくろあじつきだいずなまあげのオイスターソースいため ししゃものスパイシーあげ きりぼしだいこんのナムル	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししゃも だいず	にんじん たまねぎ はくさい にら えのき ながねぎ にんにく もやし きゅうり だいこん	617 23.9 22.9 1.6
5		スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ポテトのごまサラダ プリン	スパゲティ あぶら じゃがいも ごま さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり とうもろこし	625 26.7 22.9 1.6
6	木	ごはん オクラときゅうりのおひたし ぎゅうにゅう さんまのばいにくソースかけ じゃがいものそぼろに	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず なまあげ	にんじん ばいにく オクラ きゅうり えのき しょうが たまねぎ えだまめ	643 27.8 22.0 1.7
7	金	あぶたまどん ぎゅうにゅう もやしとほうれんそうののりごまあえ はっぽうみそしる れいとうみかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ にぼし のり	にんじん たまねぎ えのき みかん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな しいたけ もやし ほうれんそう にら	639 25.7 21.7 2.1
10	月	プルコギどん ぎゅうにゅう おふのラスク(きなこあじ) にくだんごとはくさいのスープ	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とりだんご とうふ	にんにく ながねぎ たまねぎ りんご えのき にんじん こまつな もやし しょうが にら はくさい	652 24.7 22.8 2.0
11	火	ココアあげパン ぎゅうにゅう マカロニドレッシングサラダ だいずとウインナーのトマトに	パン あぶら ココアシュガー さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ だいず	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんにく にんじん	645 24.0 26.3 2.3
12		ごはん ぎゅうにゅう もやしのあえもの かつおとこんぶのつくだに とんじる なっとう	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお こんぶ みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく わかめ なっとう	きゅうり ながねぎ	612 28.0 18.7 2.4
13	木	やさいあんかけめん ぎゅうにゅう トックとわかめのスープ とうにゅうプリンタルト	ちゅうかめん ごま さとう でんぷん トック タルト あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげいか とりにく わかめ	たまねぎ チンゲンサイ もやし えのき はくさい しいたけ しょうが にんじん にんにく こまつな ながねぎ キャベツ	642 23.8 23.8 2.3
(1 4)		ごはん ぎゅうにゅう のりサラダ あげいわしのかばやき こんさいのみそしる にんじんゼリー	こめ でんぷん あぶら さとう さといも ゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ のり	しょうが だいこん にんじん ごぼう れんこん ながねぎ こまつな もやし キャベツ	657 25.7 21.5 1.7
17	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう フライビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ルウ	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	671 25.1 20.4 1.6
(8)	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし えのきサラダ にくじゃが ヨーグルト		ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく ヨーグルト	ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ しらたき えだまめ もやし	681 32.0 23.7 1.7
19		ほうれんそうとはるさめのサラダ	こめ でんぷん ごま はちみつ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく えだまめ きゅうり にら ほうれんそう しいたけ とうもろこし えのき ながねぎ もやし にんじん	644 22.6 22.6 1.8
20	木	ぎゅうにゅう ごじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう たまご まぐろ みそ だいず あぶらあげ ぶたにく	えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	680 27.9 28.2 2.1
21	金	しろいんげんまめととうにゅうのシチュー	じゃがいも ルウ チョコクリーム	ぎゅうにゅう たら とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	レモン キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく はくさい エリンギ パセリ	699 30.2 24.8 2.5
24	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリからとうにゅうみそしる グリーンサラダ			にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし だいこん ながねぎ たまねぎ きゅうり もやし ほうれんそう ブロッコリー	635 30.1 23.5 1.7
25	火	ごはん ぎゅうにゅう トックスープ キャベツとアスパラガスのサラダ いかのチリソースあげ こくとうビーンズ	こめ でんぷん あぶら さとう トック はるさめ こくとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず	ながねぎ にんにく しょうが にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ はくさい しいたけ	630 25.6 19.1 1.6
26	水	てりやきハンバーグ わかめのごまサラダ はちみつレモンゼリー		ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ	キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	657 22.8 18.8 1.8
27	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのたまねぎソース こんさいとなまあげのにもの いそべあえ とうにゅうバニラだいふく	こめ あぶら さとう でんぷん さといも じゃがいも だいふく	ぎゅうにゅう さけ のり とりにく なまあげ	たまねぎ もやし ほうれんそう はくさい にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しょうが	658 29.0 20.1 1.9
28		ハヤシライス ぎゅうにゅう ゼリーポンチ あじつきこざかな	こめ じゃがいも あぶら ルウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ かたくちいわし	にんにく りんご たまねぎ にんじん おうとう しょうが パインアップル	667 20.5 16.0 1.7

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないでせいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう しょくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	26.0 g	22.1 g	1.9 g

きゅうしょく **給食センターでは、以下の食品は、使用しません。**

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、 ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。

はくひん
なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、
かのうせい
コンタミネーションの可能性があります。

か きん ちばけんみん ひこんだて ★14日(金)千葉県民の日献立

がつ にち けんみん ひ か きゅうしょく だいこん にんじん こまつな さといも ちばけん 6月15日は県民の日です。14日の給食は、いわし、大根、人参、小松菜、里芋、のりなど千葉県でしくざいつか こんだて こめ さかなやさい ゆた しぜん おんだん きこう めぐ よくとれる食材を使った献立にしました。お米や魚、野菜など、豊かな自然と温暖な気候に恵まれてそだ しょくざいあじ た 育ったおいしい食材を味わって食べてください。

大切なお知らせとお願い

こんだてないよう つごう へんこう ばあい ○献 立 内 容は、都合により変更する場合があります。

| しょくひんざいりょうちらんひょう ○「食 品 材 料 一 覧 表」は、市ホームページにも掲載しています。

ちょうり こう てい 〇調 理 工 程において、食 品 製 造 工 場 及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、 ちょうりきぐとう 調理器具等からのコンタミネーションの可能性があります。

あ あぶら すうかいつづ しよう ○揚げ油 は 数 回 続けて使用しています。

かいさんぶつ ほがく さいしゅ さい ほか かいさんぶつ こんにゅう かのうせい ○海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物 が混入する可能性があります。

がっこうきゅうしょくえいせいかんりきじゅん もと がっこう きゅうしょくも かえ ○学 校 給 食 衛 生 管 理 基準 に基づき、学 校 給食 は持ち帰らないでください。



