

4月のきゅうしょくこんだて予定表



(25年度)

(さくら共同調理場)

日 曜日	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもに 血や肉・骨になるもの	おもに 体の調子を整えるもの	おもに 熱や力になるもの	その他	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム 134・137
9 (火)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース やさしいため ちゅうかスープ	647 23.1 20.5 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが、りんご、たまねぎ キャベツ、にんじん、もやし にら、はくさい、ほししいたけ	ごはん さとう あぶら マロニー、ごまあぶら	酒、ソース しょうゆ、みりん 塩、コショウ 中華スープの素	
10 (水)	☆入学・進級おいわいこんだて☆ わかめごはん、ぎゅうにゅう とりのからあげ わふうサラダ みそしる	665 26 19.1 3.3	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、ねぎ たまねぎ、こまつな	ごはん かたくりこ、あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ、酒 酢、コショウ かつおぶし	
11 (木)	しょくパン、ぎゅうにゅう ミートマカロニ コンソメスープ ヨーグルトあえ	631 24.8 17.2 2.8	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ ヨーグルト	玉ねぎ、グリーンピース、トマト にんじん、キャベツ、モモ みかん	しょくパン マカロニ、オリーブオイル さとう、こむぎこ、じゃがいも とうもろこし	ソース、ケチャップ 塩、コショウ スープストック	
12 (金)	きゅうしょくはありません						
15 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ごもくいため みそしる	666 25.1 18.2 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、にら しょうが、ほししいたけ、にんにく たまねぎ、マーマレード	ごはん マロニー、あぶら、さとう じゃがいも	しょうゆ、酒 かつおぶし	
16 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう きつねうどんのしる だいがくいも ツナサラダ	649 27.2 20.6 3.9	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、なると ツナ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、だいこん	ソフトめん さつまいも、さとう、ごま、あぶら とうもろこし、オリーブオイル	しょうゆ、みりん 酒、塩、だしの素 酢、コショウ	
17 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さけのみそチーズやき きんぴら みそしる	657 27.9 19.2 2.6	ぎゅうにゅう さけ、チーズ、みそ さつまあげ とうふ、みそ	たまねぎ、パセリ、ごぼう にんじん、しらたき、キャベツ こまつな、だいこん、ねぎ	ごはん とうもろこし、マヨネーズ ごま、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ 酒、かつおぶし	
18 (木)	きゅうしょくはありません						ND
19 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ボークカレー コールスローサラダ	656 22.1 17.1 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しょうが グリーンピース、にんにく キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、オリーブオイル とうもろこし	カレールー ケチャップ 塩、コショウ 酢、ソース	
22 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう みそやきにく だいこんサラダ さつまじる	669 26.2 20.3 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ハム さつまあげ	にんじん、たまねぎ、ピーマン だいこん、きゅうり、キャベツ ねぎ、はくさい	ごはん ごまあぶら、かたくりこ オリーブオイル、さとう さつまいも	みりん、しょうゆ 酢、塩 かつおぶし	
23 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう コーンわかめラーメンのスープ インディアンポテト	645 31.7 16.2 3.6	ぎゅうにゅう わかめ、ぶたにく、なると とりにく	もやし、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ ピーマン	ちゅうかめん とうもろこし かたくりこ、じゃがいも、あぶら	中華スープの素 しょうゆ、酒 塩、コショウ カレー粉	
24 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう エビフライ ごまふうみサラダ みそしる	587 21.4 14.6 2.4	ぎゅうにゅう エビ とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、だいこん こまつな、ほししいたけ	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら ごまあぶら、ごま、さとう	ソース、酢 しょうゆ かつおぶし	ND
25 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ボークソースマリネ おんやさいのバターソテー キャベツのスープ	664 26.8 21.1 3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、だいこん	コッペパン、りんごジャム オリーブオイル じゃがいも、とうもろこし バター	ソース、ケチャップ 塩、コショウ スープストック	
26 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ロースチキン チーズサラダ みそしる	661 27.7 21.7 2.8	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまあげ、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、だいこん、こまつな	ごはん とうもろこし、さとう オリーブオイル じゃがいも	塩、コショウ 酒、酢 レモン果汁 かつおぶし	
30 (火)	ごはん、ぎゅうにゅう ししゃもフライ いそかあえ みそしる	651 24.5 18.2 2.7	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ、のり とうふ、みそ	ほうれんそう、キャベツ だいこん、にんじん ほししいたけ	ごはん あぶら、こむぎこ、パンこ ごま、さとう じゃがいも	ソース、しょうゆ かつおぶし	

* 三春町の米(コシヒカリ)

* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

