



# 5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<br>曜日   | 献立名   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | おもに<br>血や肉・骨になるもの                       | おもに<br>体の調子を整えるもの  | おもに<br>熱や力になるもの                                      | その他   | 検査結果<br>(単位:Bq/kg)セシウム<br>134・137 |
|-----------|---|----------------------------|---|--|--|---|-----------------------------------|
| 1<br>(水)  | ☆たんごのせつくこんだて☆<br>ごはん、ぎゅうにゅう<br>あぶらあげのふくめに<br>ごまあえ<br>みそしる、かしわもち | 658<br>21.1<br>17.6<br>2.2 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>みそ                   | キャベツ、ほうれんそう、にんじん<br>ねぎ、ほししいたけ、だいこん                       | ごはん<br>さとう<br>ごま、じゃがいも<br>かしわもち                      | しょうゆ、みりん<br>かつおぶし                             | ND                                |
| 2<br>(木)  | こくとうパン、ぎゅうにゅう<br>マカロニのチーズに<br>だいこんとりにくのスー<br>プフルーツあえ            | 597<br>20.2<br>14.2<br>2.8 | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>とりにく                   | たまねぎ、グリーンピース<br>キャベツ、にんじん、だいこん<br>しょうが、もも、みかん            | こくとうパン<br>マカロニ、じゃがいも                                 | 塩、コショウ<br>スープストック<br>しょうゆ                     |                                   |
| 7<br>(火)  | かやくごはん、ぎゅうにゅう<br>ツナわふうあえ<br>ちゅうかスー                              | 575<br>20.5<br>14.8<br>2.4 | ぎゅうにゅう<br>とりにく、あぶらあげ<br>ツナ<br>とうふ       | にんじん、ほししいたけ<br>ごぼう、グリーンピース、もやし<br>ほうれんそう、はくさい、ねぎ<br>だいこん | ごはん、あぶら、さとう<br>マロニー、ごまあぶら                            | しょうゆ、酒<br>だしの素<br>塩、コショウ<br>中華スープの素           |                                   |
| 8<br>(水)  | ごはん、ぎゅうにゅう<br>さけフライ<br>わふうサラダ<br>みそしる                           | 650<br>26.4<br>17.2<br>3   | ぎゅうにゅう<br>さけ、たまご<br>わかめ、とうふ、みそ          | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>だいこん、たまねぎ                              | ごはん<br>こむぎこ、パンこ、あぶら<br>さとう<br>じゃがいも                  | ソース、酢<br>しょうゆ、コショウ<br>かつおぶし                   | ND                                |
| 9<br>(木)  | コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム<br>タンドリーチキン<br>フレンチサラダ<br>やさしいスープ              | 646<br>29<br>19.8<br>4     | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ヨーグルト<br>ハム              | しょうが、キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、だいこん、こまつな                         | コッペパン、みかんジャム<br>オリーブオイル<br>じゃがいも                     | ケチャップ、酢<br>ソース、カレー粉<br>しょうゆ、スープストック<br>塩、コショウ |                                   |
| 10<br>(金) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとピーマンのいためもの<br>だいこんサラダ<br>みそしる                | 626<br>20.9<br>16.7<br>2.2 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ、みそ<br>さつまあげ         | しょうが、ピーマン、たまねぎ<br>にんじん、だいこん、きゅうり<br>キャベツ、はくさい、ねぎ<br>こまつな | ごはん<br>あぶら、さとう<br>とうもろこし、オリーブオイル<br>さつまいも            | 酒、しょうゆ<br>酢、塩<br>かつおぶし                        |                                   |
| 14<br>(火) | ちゅうかめん、ぎゅうにゅう<br>タンメンのスー<br>とりにくのごまからめ                          | 609<br>27.1<br>17.1<br>2.5 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく、だいず              | キャベツ、にんじん、もやし<br>たまねぎ、ほししいたけ<br>ピーマン                     | ちゅうかめん<br>ごまあぶら<br>かたくりこ、あぶら、じゃがいも<br>ごま、さとう         | しょうゆ、酒<br>塩、コショウ<br>中華スープの素<br>みりん            | ND                                |
| 15<br>(水) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>さばのみそに<br>いそかあえ<br>みそしる                           | 625<br>26.8<br>17.1<br>2.7 | ぎゅうにゅう<br>さば、みそ<br>わかめ、のり<br>あぶらあげ      | しょうが、ほうれんそう、キャベツ<br>にんじん、だいこん、たまねぎ                       | ごはん<br>さとう   | みりん、酒<br>しょうゆ<br>かつおぶし                        |                                   |
| 16<br>(木) | きなこあげパン、ぎゅうにゅう<br>ウインナーのソテー<br>ミネストローネ                          | 657<br>22.4<br>25.3<br>2.6 | ぎゅうにゅう、きなこ<br>ウインナー<br>チーズ              | キャベツ、ピーマン、にんじん<br>たまねぎ、グリーンピース<br>にんにく、トマト               | コッペパン、さとう、あぶら<br>バター<br>じゃがいも、マカロニ                   | 塩、コショウ<br>スープストック                             |                                   |
| 17<br>(金) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>なつとう<br>じゃがいものにつけ<br>けんちんじる                       | 648<br>25.1<br>17.9<br>2.1 | ぎゅうにゅう<br>なつとう<br>とりにく、とうふ、みそ           | にんじん、だいこん、はくさい<br>ほししいたけ、グリーンピース<br>こんにゃく、ねぎ、ごぼう         | ごはん<br>じゃがいも、あぶら、さとう                                 | しょうゆ<br>だしの素<br>かつおぶし                         | ND                                |
| 20<br>(月) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>さけのみそチーズやき<br>ちゅうかサラダ<br>みそしる                     | 668<br>28.2<br>19.5<br>2.9 | ぎゅうにゅう<br>さけ、チーズ<br>ハム<br>とうふ、みそ        | たまねぎ、パセリ、にんじん<br>キャベツ、きゅうり、だいこん<br>ねぎ                    | ごはん<br>とうもろこし、マヨネーズ<br>マロニー、ごま、ごまあぶら<br>じゃがいも、さとう    | みりん、酢<br>しょうゆ<br>かつおぶし                        |                                   |
| 21<br>(火) | ソフトめん、ぎゅうにゅう<br>わかめうどんのしる<br>ぶたにくとさつまいものあまずあんか                  | 660<br>30.8<br>18.5<br>3.7 | ぎゅうにゅう<br>とりにく、わかめ、なると<br>ぶたにく          | にんじん、たまねぎ、キャベツ   | ソフトめん<br>かたくりこ、さつまいも<br>あぶら、さとう                      | しょうゆ、みりん<br>酒、塩、酢<br>だしの素                     |                                   |
| 22<br>(水) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>ゆでどりのごまダレあえ<br>ひじきののもの<br>みそしる                    | 677<br>27.6<br>22.4<br>2.5 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ひじき、だいず<br>あぶらあげ、みそ   | しょうが、にんにく、キャベツ<br>たまねぎ、こまつな、しらたき<br>ほししいたけ、にんじん          | ごはん<br>さとう、ねりごま、ごまあぶら<br>じゃがいも、あぶら                   | しょうゆ、酢<br>みりん<br>かつおぶし                        | ND                                |
| 23<br>(木) | しょくパン、ぎゅうにゅう<br>チリコンカン<br>やさしいミルクスー<br>プデザート                    | 675<br>27.5<br>20.6<br>2.7 | ぎゅうにゅう<br>だいず、ぶたにく<br>とりにく              | にんじん、たまねぎ、こまつな<br>かぼちゃ、グリーンピース<br>トマト                    | しょくパン<br>じゃがいも、オリーブオイル<br>さとう、マカロニ<br>コーンスターチ、りんごゼリー | ソース<br>塩、コショウ<br>スープストック<br>ケチャップ             |                                   |
| 24<br>(金) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト                      | 730<br>24.3<br>19.5<br>2.5 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ヨーグルト                 | にんじん、たまねぎ、しょうが<br>にんにく、グリーンピース<br>キャベツ、きゅうり              | ごはん<br>じゃがいも、オリーブオイル<br>とうもろこし                       | カレーフレーク<br>ケチャップ<br>塩、コショウ<br>酢、ソース           |                                   |
| 27<br>(月) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうがやき<br>おひたし<br>みそしる                       | 636<br>26.3<br>18.8<br>2.5 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>わかめ、あぶらあげ、みそ | しょうが、ほうれんそう、にんじん<br>キャベツ、たまねぎ、はくさい                       | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                                  | しょうゆ、酒<br>みりん<br>かつおぶし                        | ND                                |
| 28<br>(火) | ちゅうかめん、ぎゅうにゅう<br>みそラーメンのスー<br>こんにゃくとちくわのもの                      | 573<br>26.7<br>12.8<br>3   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、わかめ、なると、みそ<br>ちくわ        | もやし、キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、こんにゃく<br>あおだいず、ほししいたけ              | ちゅうかめん<br>とうもろこし、ごまあぶら<br>じゃがいも、さとう                  | しょうゆ、みりん<br>中華スープの素                           |                                   |
| 29<br>(水) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>さんまのケチャップソース<br>おんやさしいのバターソー<br>テ                 | 692<br>23.2<br>22.3<br>2.5 | ぎゅうにゅう<br>さんま<br>とうふ、みそ                 | にんじん、ピーマン、たまねぎ<br>キャベツ、こまつな、だいこん<br>ねぎ                   | ごはん<br>かたくりこ、あぶら、さとう<br>じゃがいも、バター                    | ケチャップ<br>ソース<br>塩、コショウ<br>かつおぶし               |                                   |
| 30<br>(木) | コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム<br>とりにくのてりやき<br>チーズサラダ<br>コンソメスー               | 671<br>28.1<br>22.6<br>3.7 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>チーズ                   | しょうが、キャベツ、きゅうり<br>たまねぎ、にんじん、だいこん<br>あおだいず                | コッペパン、いちごジャム<br>とうもろこし、さとう<br>オリーブオイル<br>じゃがいも       | しょうゆ、みりん<br>酒、レモン果汁<br>塩、コショウ、酢<br>スープストック    | ND                                |
| 31<br>(金) | きゅうしょくはありません  |                            |   |  |  |   |                                   |

\* 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。