

10月のきゅうしょくこんだて予定表



(平成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	
1 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゅう わかめラーメンのスープ インディアンポテト くだもの	675 31 17.9 3.4	きゅうにゅう ぶたにく、わかめ、なると とりにく	もやし、はくさい、にんじん ねぎ、たまねぎ、ピーマン なし	ちゅうかめん とうもろこし、あぶら かたくりこ、じゃがいも	中華スープの素 しょうゆ、酒 塩、コショウ カレー粉	ND	
2 (水)	ごはん、きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき やさしいサラダ かぼちゃのみそしる	641 25.1 19.3 2.1	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、もやし、かぼちゃ たまねぎ、だいこん	ごはん オリーブオイル、さとう	しょうゆ、酒 みりん、酢 塩 かつおぶし	ND	
3 (木)	コッペパン、きゅうにゅう、ジャム ウインナーとやさしいのソテー ミネストローネ フルーツカクテル	666 21.8 18.6 2.6	きゅうにゅう ウインナー チーズ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン にんじん、グリーンピース にんにく、トマト モモ、みかん、レーズン	コッペパン、りんごジャム バター じゃがいも、マカロニ カクテルゼリー	塩、コショウ スーブストック		
4 (金)	ゆかりごはん、きゅうにゅう さけの りきゅうあげ ちゅうかサラダ さつまじる	616 26.7 12.2 3.7	きゅうにゅう さけ さつまあげ、みそ	にんじん、キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ、はくさい ゆかり	ごはん さとう、ごま、かたくりこ、あぶら マロニー、ごまあぶら さつまいいも	酒、酢 しょうゆ かつおぶし		
7 (月)	ごはん、きゅうにゅう さんまのしおやき じゃがいものにつけ キャベツのみそしる	700 25.6 24.1 2.5	きゅうにゅう さんま あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、キャベツ ほししいたけ、グリーンピース たまねぎ、こまつな、こんにやく	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう	塩、しょうゆ だしの素 かつおぶし		ND
8 (火)	ソフトめん、きゅうにゅう けんちんうどんのしる ぶたにくのあまずあんかけ むらさきいもチップス	719 31 21.1 4.2	きゅうにゅう とりにく、とうふ、みそ ぶたにく	にんじん、だいこん、ごほう ねぎ、こんにやく、たまねぎ ピーマン	ソフトめん さといも、あぶら かたくりこ、さとう むらさきいもチップス	しょうゆ、酢 だしの素		
9 (水)	ごはん、きゅうにゅう ゆでどりのごまだれあえ ひじきのにもの たまねぎのみそしる	694 29.2 23 2.6	きゅうにゅう とりにく ひじき、だいず なまあげ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、こんにやく たまねぎ、はくさい、だいこん	ごはん さとう、ねりごま、ごまあぶら じゃがいも、あぶら	しょうゆ、酢 みりん かつおぶし		
10 (木)	セレクトきゅうしょく (ふれあいきゅうしょく) 						ND	
11 (金)	ごはん、きゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため だいこんサラダ わかめじる	624 22.1 17 2.6	きゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ わかめ	しょうが、たまねぎ、ピーマン なす、だいこん、キャベツ にんじん、あおだいず はくさい	ごはん さとう、あぶら オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ、酒 七味唐辛子 酢、塩 かつおぶし	ND	
15 (火)	くりごはん、きゅうにゅう こんにやくとちくわのにもの こまつなのみそしる	616 22.1 14.7 2.9	あぶらあげ、きゅうにゅう ちくわ とうふ、みそ	ごほう、あおだいず、にんじん ほししいたけ、こんにやく こまつな、キャベツ、だいこん	ごはん、くり、さとう じゃがいも	しょうゆ、みりん 塩 かつおぶし		
16 (水)	ごはん、きゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	733 24.4 19.3 2.7	きゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、だいこん	ごはん じゃがいも、オリーブオイル ごまあぶら、さとう	カレーフレーク ケチャップ ソース、しょうゆ 酢、コショウ		
17 (木)	ココアあげパン、きゅうにゅう じゃがいものチーズに コンソメスープ デザート	664 22.2 22.7 2.8	きゅうにゅう ベーコン、チーズ だいず	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、にんじん、パセリ	コッペパン、さとう、ココア あぶら、じゃがいも ラフランスゼリー	塩、コショウ スーブストック		
18 (金)	ごはん、きゅうにゅう カレイのからあげ わふうサラダ とうふのみそしる	597 24.8 14.3 2.3	きゅうにゅう カレイ とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、こまつな、はくさい	ごはん かたくりこ、あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ、酢 かつおぶし	ND	
21 (月)	きゅうしょくはありませ! 							
22 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゅう みそラーメンのスー かぼちゃのカレーに フルーツあえ	648 25.5 12.9 2.5	きゅうにゅう ぶたにく、わかめ、なると、みそ	もやし、キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ グリーンピース、モモ、みかん	ちゅうかめん とうもろこし、ごまあぶら オリーブオイル	しょうゆ、みりん 中華スープの素 七味唐辛子 カレー粉、塩		ND
23 (水)	ごはん、きゅうにゅう さばのみそに ごまふうみサラダ いもにじる	669 27.6 18.9 2.4	きゅうにゅう さば ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、きゅうり、だいこん はくさい、ねぎ、ごほう	ごはん さとう ごま、ごまあぶら さといも	みりん、酒 酢、しょうゆ かつおぶし		
24 (木)	コッペパン、きゅうにゅう、ジャム ローストチキン おんやさいのバターソテー あおだいずのスー	648 26.5 20.9 3	きゅうにゅう とりにく	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ピーマン、キャベツ だいこん、あおだいず	コッペパン、みかんジャム じゃがいも、バター マロニー	塩、コショウ 酒、しょうゆ スーブストック		
25 (金)	ごはん、きゅうにゅう ぶたにくのアップルソース やさしいため だいこんのみそしる	657 24.3 21.4 2.4	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、みそ	しょうが、りんご、たまねぎ キャベツ、にんじん、もやし だいこん、ごほう、はくさい ほししいたけ	ごはん さとう とうもろこし、あぶら	ソース、しょうゆ 塩、コショウ みりん、酒 かつおぶし		
28 (月)	ごはん、きゅうにゅう とりにくのマーマレードに ほうれんそうのおかかあえ カレーワンタン	707 27.1 20.5 2.4	きゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ、はくさい にんにく、にら、ほししいたけ マーマレード	ごはん さとう ワンタン、あぶら	しょうゆ、塩 スーブストック カレーフレーク	ND	
29 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゅう タンメンのスー ぶたにくとさつまいものあまずあえ くだもの	655 28.5 17.9 2.7	きゅうにゅう なると ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、にら、ほししいたけ かき	ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも、かたくりこ、さとう あぶら	しょうゆ、酒 塩、コショウ 中華スープの素 酢		
30 (水)	ごはん、きゅうにゅう なっとう じゃがいものそぼろに はくさいのみそしる	670 28.1 18.1 1.9	きゅうにゅう なっとう とりにく なまあげ、みそ	たまねぎ、グリーンピース だいこん、にんじん、はくさい こまつな	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう かたくりこ	しょうゆ、酒 かつおぶし		ND
31 (木)	ピタパン、きゅうにゅう ミートサンドのぐ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	565 24.6 20.7 2.6	きゅうにゅう ぶたにく、だいず、チー ベーコン	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、だいこん かぼちゃ、パセリ	ピタパン オリーブオイル、こむぎこ とうもろこし あぶら、バター	ケチャップ、ソース 塩、コショウ、酢 スーブストック コーンポタージュ		

* 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。

