

# 9月のきゅうしょくこんだて予定表



(平成26年度)

(さくら共同調理場)

| 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/<br>kg)セシウム<br>134・137 |
|-----------|---|------------------------------|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 曜日        |   |                              |   |  |   |  |                                       |
| 1<br>(月)  | ごはん、ぎゅうにゅう<br>みそやきにく<br>だいこんサラダ<br>じゃがいものみそしる                   | 662<br>25.5<br>19.4<br>2.3   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、みそ<br>とうふ                      | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>だいこん、キャベツ、ねぎ<br>こまつな                     | ごはん<br>ごまあぶら、かたくりこ<br>オリーブオイル、さとう<br>じゃがいも              | みりん、しょうゆ<br>酢、塩<br>かつおぶし                 | ND                                    |
| 2<br>(火)  | ソフトめん、ぎゅうにゅう<br>きつねうどんのしる<br>かぼちゃのカレーに<br>くだもの                  | 686<br>27.8<br>19.2<br>3.3   | ぎゅうにゅう<br>とりにく、なると、あぶらあげ                      | ほうれんそう、にんじん、ねぎ<br>ほししいたけ、かぼちゃ<br>たまねぎ、えだまめ<br>アップルシャーベットの  | ソフトめん<br>オリーブオイル  | しょうゆ、みりん<br>酒、塩<br>かつおぶし<br>カレー粉         |                                       |
| 3<br>(水)  | ごはん、ぎゅうにゅう<br>エビフライ<br>ちゅうかサラダ<br>とうふのみそしる                      | 611<br>21.4<br>15.2<br>2.6   | ぎゅうにゅう<br>エビ<br>とうふ、みそ                        | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>だいこん、ねぎ                                  | ごはん<br>こむぎこ、パンこ、あぶら<br>マロニー、ごま、ごまあぶら<br>さとう、じゃがいも       | ソース、酢<br>しょうゆ<br>かつおぶし                   | ND                                    |
| 4<br>(木)  | コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム<br>とりにくのマーマレードに<br>コーンサラダ<br>ミネストローネ           | 687<br>28<br>21.7<br>3.1     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>チーズ                         | キャベツ、きゅうり、にんにく<br>たまねぎ、にんじん、パセリ<br>トマト、マーマレード              | コッペパン、いちごジャム<br>とうもろこし、オリーブオイル<br>じゃがいも、マカロニ、バター<br>さとう | しょうゆ、酢<br>塩、コショウ<br>スーパーストック             |                                       |
| 5<br>(金)  | ごはん、ぎゅうにゅう<br>さけの りきゅうあげ<br>ひじきのものに<br>やさしいのみそしる                | 652<br>26.9<br>17.8<br>2.5   | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ひじき、だいず<br>みそ                 | ごぼう、ほししいたけ、こんにやく<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん                         | ごはん<br>さとう、ごま、かたくりこ、あぶら<br>じゃがいも                        | しょうゆ、酒<br>みりん<br>かつおぶし                   | ND                                    |
| 8<br>(月)  | ☆十五夜お月見こんだて☆<br>わかめごはん、ぎゅうにゅう<br>なまあげのそぼろに<br>けんちんじる<br>おつきみだんご | 659<br>23.5<br>16.1<br>2.8   | ぎゅうにゅう、わかめ<br>なまあげ、とりにく、みそ                    | たまねぎ、ピーマン、なす<br>はくさい、にんじん、ごぼう<br>ねぎ、だいこん、こんにやく<br>ほししいたけ   | ごはん<br>あぶら、さとう、かたくりこ<br>さといも<br>おつきみだんご                 | しょうゆ、塩<br>かつおぶし                          |                                       |
| 9<br>(火)  | ちゅうかめん、ぎゅうにゅう<br>やさしいラーメンのスープ<br>ぶたにくのあまずあんかけ<br>くだもの           | 606<br>25.1<br>16.8<br>2.9   | ぎゅうにゅう<br>なると<br>ぶたにく                         | キャベツ、もやし、にんじん<br>にら、ほししいたけ、たまねぎ<br>ピーマン、きょうほう              | ちゅうかめん<br>ごまあぶら<br>かたくりこ、あぶら、さとう                        | しょうゆ、酒<br>中華スープの素<br>塩、コショウ<br>酢         | ND                                    |
| 10<br>(水) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>さばのみそに<br>やさしいため<br>かぼちゃのみそしる                     | 659<br>26.4<br>18.3<br>2.2   | ぎゅうにゅう<br>さば、みそ<br>あぶらあげ                      | しょうが、キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、かぼちゃ、だいこん<br>なす                     | ごはん<br>さとう<br>とうもろこし、ごまあぶら                              | みりん、酒<br>塩、コショウ<br>かつおぶし                 |                                       |
| 11<br>(木) | しゃくパン、ぎゅうにゅう<br>ポークソースマリネ<br>ポテトスープ<br>フルーツあえ                   | 666<br>25.9<br>19<br>2.6     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず                            | たまねぎ、ピーマン、にんじん<br>キャベツ、パセリ<br>モモ、みかん                       | しゃくパン<br>オリーブオイル<br>じゃがいも、マカロニ<br>カクテルゼリー               | ソース<br>ケチャップ<br>スーパーストック<br>塩、コショウ       | ND                                    |
| 12<br>(金) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ<br>きゅうりのごますあえ<br>こまつなのみそしる              | 707<br>28.3<br>24<br>2.4     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ、みそ                      | しょうが、キャベツ、きゅうり<br>にんじん、こまつな<br>ほししいたけ                      | ごはん<br>かたくりこ、あぶら<br>ごま、ごまあぶら、さとう<br>じゃがいも               | しょうゆ、酒<br>酢、かつおぶし                        |                                       |
| 16<br>(火) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>きゅううどんのぐ<br>ごまあえ<br>さつまじる                         | 653<br>24.7<br>16.8<br>2.4   | ぎゅうにゅう<br>きゅうにく<br>さつまあげ、みそ                   | たまねぎ、こんにやく、しょうが<br>ほうれんそう、キャベツ<br>にんじん、だいこん、はくさい<br>ごぼう、ねぎ | ごはん<br>あぶら<br>ごま、さとう<br>さつまいも                           | 酒、しょうゆ<br>みりん<br>かつおぶし                   | ND                                    |
| 17<br>(水) | きゅうしょくはありません  |                              |   |  |   |  |                                       |
| 18<br>(木) | ことうパン、ぎゅうにゅう<br>ウインナーとやさしいソテー<br>ワンタンスープ<br>くだもの                | 644<br>24<br>22.6<br>3.1     | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく                       | キャベツ、ピーマン、たまねぎ<br>はくさい、にんじん<br>ほししいたけ<br>なし                | ことうパン<br>とうもろこし、オリーブオイル<br>ワンタン、ごまあぶら                   | 塩、コショウ<br>中華スープの素<br>しょうゆ                | ND                                    |
| 19<br>(金) | きゅうしょくはありません  |                              |   |  |   |  |                                       |
| 22<br>(月) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>ゆでどりのごまだしあえ<br>じゃがいものものに<br>わかめのみそしる              | 682<br>28<br>21.2<br>2.9     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ、とうふ、みそ                  | しょうが、にんにく、にんじん<br>だいこん、えだまめ、こんにやく<br>ほししいたけ、キャベツ、ねぎ        | 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、さとう                  | しょうゆ、酢<br>かつおぶし                          | ND                                    |
| 24<br>(水) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>さばのたつたあげ<br>きんぴらごぼう<br>たまねぎのみそしる                  | 677<br>24.9<br>21.3<br>2.3   | ぎゅうにゅう<br>さば<br>さつまあげ<br>あぶらあげ、みそ             | しょうが、ごぼう、にんじん<br>こんにやく、たまねぎ<br>キャベツ、ほししいたけ                 | ごはん<br>さとう、かたくりこ、あぶら<br>ごま                              | しょうゆ、酒<br>かつおぶし                          |                                       |
| 25<br>(木) | ピタパン、ぎゅうにゅう<br>チリコンカン<br>やさしいサラダ<br>コンソメスープ、むらさきもみ椒             | 529<br>21.8<br>16.8<br>2.7   | ぎゅうにゅう<br>だいず、ぶたにく                            | にんじん、たまねぎ、だいこん<br>グリーンピース、きゅうり<br>キャベツ、パセリ                 | ピタパン<br>じゃがいも、オリーブオイル<br>さとう、とうもろこし                     | ビュレ、塩<br>ケチャップ、酢<br>ソース、コショウ<br>スーパーストック | ND                                    |
| 26<br>(金) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>シーフードカレー<br>かいそうサラダ<br>ヨーグルト                      | 735<br>26<br>20.1<br>2.9     | ぎゅうにゅう<br>エビ、いか、ぶたにく、チーズ<br>かいそうミックス<br>ヨーグルト | たまねぎ、にんじん、しょうが<br>にんにく、キャベツ、もやし<br>きゅうり                    | ごはん<br>じゃがいも、オリーブオイル<br>ごまあぶら、さとう                       | カレーフレーク<br>ケチャップ<br>しょうゆ、酢<br>ソース、コショウ   |                                       |
| 29<br>(月) | くりかえ休業日   |                              |   |  |   |  |                                       |
| 30<br>(火) | ごはん、ぎゅうにゅう<br>やきさかな<br>なまあげとやさしいのために<br>さつまいものみそしる              | 703<br>34.5<br>19.5<br>2.7   | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ぶたにく、なまあげ、みそ                  | なす、たまねぎ、えだまめ<br>だいこん、はくさい、ねぎ                               | ごはん<br>さとう、あぶら、かたくりこ<br>さつまいも                           | しょうゆ<br>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。