



# 12月のきゅうしょくこんだて予定表



(さくら共同調理場)

日 曜日	献立名	エネルギー タンパク質 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 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのソースに やさしいために こまつなみそしる	681 29 19.8 2.9	ぎゅうにゅう さば とりにく なまあげ、みそ	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、こまつな はくさい	ごはん さとう じゃがいも、こんにやく、あぶら	しょうゆ、酒 ウスターソース だしの素 かつおぶし	ND
2 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう みそラーメンのスープ だいがくいも だいこんサラダ	660 27.1 16.2 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると、わかめ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、だいこん キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら、とうもろこし さつまいも、あぶら、さとう ごま、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 酢、塩	
3 (水)	☆おいしい県産食材こんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる	664 26.2 19.5 2.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく(福島県産) あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう キャベツ、にんじん、はくさい ほししいたけ	ごはん こんにやく、あぶら ごま、さとう じゃがいも	酒、しょうゆ みりん かつおぶし	ND
4 (木)	こくとうパン、ぎゅうにゅう タンダーリーチキン チーズサラダ、オニオンスープ むらさきいもチップス	646 29.3 21.2 3.6	ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト チーズ	しょうが、キャベツ、きゅうり たまねぎ、かぶ、にんじん パセリ	こくとうパン とうもろこし、さとう オリーブオイル むらさきいもチップス	ケチャップ、酢、塩 ソース、スーパーストック カレー粉、しょうゆ コショウ、レモン果汁	
5 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さけのりきゅうあげ じゃがいものそばろに キャベツのみそしる	685 31.4 18.4 2.4	ぎゅうにゅう さけ とりにく、あおだいず みそ	たまねぎ、かぶ、キャベツ こまつな、にんじん、ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう、ごま、かたくりこ、あぶら じゃがいも	しょうゆ、酒 かつおぶし	ND
8 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう みそやきにく かいそうサラダ さつまいものみそしる	684 25.8 21 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ かいそうミックス あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、もやし、きゅうり はくさい、だいこん、ねぎ ごぼう	ごはん あぶら、かたくりこ ごま、さとう、ごまあぶら さつまいも	みりん、しょうゆ 酢、かつおぶし	
9 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう カレーうどんのしる おんやさいのバターソー くだもの	670 25.3 19.1 3.6	ぎゅうにゅう とりにく、なると	たまねぎ、ほうれんそう しょうが、ほししいたけ にんじん、みかん	ソフトめん あぶら、かたくりこ じゃがいも、バター	カレー粉、コショウ カレーフレーク しょうゆ、みりん だしの素、塩、酒	ND
10 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう カレイのからあげ わふうサラダ わかめのみそしる	604 25 14.9 2.7	ぎゅうにゅう カレイ わかめ、とうふ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん えだまめ、ねぎ	ごはん かたくりこ、こむぎこ、あぶら ごま、さとう じゃがいも	酢、しょうゆ 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 ほうれんそうのクリームスー プフルーツあえ	699 27.3 20.5 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ	たまねぎ、パセリ、トマト ほうれんそう、にんじん モモ、パイナップル、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、バター じゃがいも、とうもろこし	ケチャップ 塩、コショウ スーパーストック ソース	ND
12 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ゆでどりのごまダレあえ ひじきのもの たまねぎのみそしる	667 26.6 20.5 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ひじき、だいず みそ	しょうが、にんにく、にんじん ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、キャベツ、こまつな	ごはん さとう、ねりごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにやく、あぶら	しょうゆ、酢 みりん かつおぶし	
15 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう エビフライ ちゅうかサラダ けんちんじる	569 20.2 12.5 2.3	ぎゅうにゅう エビ とうふ	キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、ねぎ、ごぼう ほししいたけ、だいこん	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら マロニー、ごま、ごまあぶら さとう、さといも、こんにやく	ソース、酢 しょうゆ、塩 かつおぶし	ND
16 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう キムチラーメンのスープ ぶたにくのあまずあんかけ くだもの	645 27.8 17.4 3.5	ぎゅうにゅう なると、みそ ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん にら、しょうが、はくさいキムチ ほししいたけ、にんにく たまねぎ、ピーマン、りんご	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ、あぶら、さとう	中華スープの素 しょうゆ、酢 酒	
17 (水)	☆おいしい県産食材こんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう ビーフカレー ごまふうみサラダ ヨーグルト	690 18.2 18 2.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく(福島県産) ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、キャベツ、きゅうり もやし	ごはん じゃがいも、オリーブオイル ごま、ごまあぶら、さとう	カレーフレーク ケチャップ、酢 ソース、しょうゆ コショウ	ND
18 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ローストチキン キャベツとコーンのソテー はくさいのクリームに	730 28.3 29.4 2.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、ピーマン、はくさい パセリ、たまねぎ	コッペパン、ブルーベリージャム とうもろこし、オリーブオイル マカロニ、バター、こむぎこ じゃがいも	塩、コショウ、酒 スーパーストック	
19 (金)	☆クリスマスこんだて☆ エビピラフ、ぎゅうにゅう やさしいサラダ コンソメスープ デザート	656 19.3 21.6 2.2	エビ、ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん、えだまめ、たまねぎ キャベツ、だいこん、かぶ パセリ	ごはん バター、オリーブオイル じゃがいも、とうもろこし クリスマスケーキ	スーパーストック 塩、コショウ 酢	ND
22 (月)	☆とうじこんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのちみみやき とうじかぼちゃ だいこんのみそしる	713 25.6 17.6 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ	しょうが、にんにく、かぼちゃ だいこん、キャベツ、にんじん	ごはん ごまあぶら あずき、さとう	みりん、しょうゆ 七味唐辛子 塩、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。

