



## 6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
3 (月)	ごはん、きゅうにゆう なまあげのそぼろに だいこんサラダ みそしる	619 22.9 16.6 2.4	きゅうにゆう なまあげ、とりにく、みそ	たまねぎ、ピーマン、だいこん きゅうり、にんじん、キャベツ こまつな、はくさい、ほししいたけ	ごはん あぶら、さとう、かたくりこ オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ、酢 塩、かつおぶし	ND
4 (火)	☆かみかみこんだて☆ ちゅうかめん、きゅうにゆう コーンわかめラーメンのスープ インディアンポテト カミカミするめ	665 33.1 17.9 3.5	きゅうにゆう わかめ、ぶたにく、なると とりにく するめ	もやし、はくさい、にんじん 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	
5 (水)	ごはん、きゅうにゆう やさきかな やさしいのにも みそしる	600 28.3 14.6 2.7	きゅうにゆう さけ さつまあげ あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん あおだいず、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、こんにやく	ごはん さとう、あぶら	みりん、しょうゆ かつおぶし	ND
6 (木)	コッペパン、きゅうにゆう、ジャム ローストチキン フレンチサラダ ポテトスープ	610 26.1 20 3.2	きゅうにゆう とりにく ハム だいず	しょうが、にんにく、キャベツ たまねぎ、アスパラガス にんじん、バセリ	コッペパン、ブルーベリージャム オリーブオイル じゃがいも	塩、コショウ 酒、酢 スープストック	
7 (金)	ひじきわかめごはん、きゅうにゆう ぶたにくのあまずあんかけ いもにじる	617 21.2 16.7 2.6	きゅうにゆう、ひじき、わかめ ぶたにく とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、ピーマン だいこん、はくさい、ねぎ ごぼう	ごはん、ごま 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
10 (月)	ごはん、きゅうにゆう ししやもフライ きんぴらごぼう みそしる	691 24.6 19.7 2.9	きゅうにゆう ししやも さつまあげ わかめ、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ しらたき	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 酒、かつおぶし	
11 (火)	ソフトめん、きゅうにゆう きつねうどんのしる だいがいも ツナサラダ	695 27.6 21.6 3.9	きゅうにゆう きつねうどんのしる 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、あぶら、さとう、ごま とうもろこし、オリーブオイル	しょうゆ、みりん 酒、塩、コショウ 酢、だし、の素	ND
12 (水)	ごはん、きゅうにゆう ぶたにくのアップルソース やさしいため みそしる	638 23 18.4 2.3	きゅうにゆう ぶたにく とうふ、みそ	しょうが、りんご、たまねぎ キャベツ、にんじん、もやし にら、だいこん、こまつな ほししいたけ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	酒、ソース しょうゆ、みりん 塩、コショウ かつおぶし	
13 (木)	しよくパン、きゅうにゆう ミートマカロニ コンソメスープ フルーツカクテル	624 24 16.4 2.7	きゅうにゆう ぶたにく、チーズ とうふ	たまねぎ、グリーンピース トマト、キャベツ、にんじん モモ、パインアップル、みかん	しよくパン マカロニ、オリーブオイル、さとう こむぎこ、じゃがいも カクテルゼリー	ケチャップ 塩、コショウ スープストック ソース	ND
14 (金)	ごはん、きゅうにゆう チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト	772 25.3 23.5 3	きゅうにゆう とりにく ハム ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが グリーンピース、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	塩、コショウ カレーフレーク ソース、酢 ケチャップ	
17 (月)	ごはん、きゅうにゆう てつりはるまき ごまふうみサラダ みそしる	644 20.9 17.4 2.4	きゅうにゆう ぶたにく とうふ、みそ	にら、にんじん、キャベツ ほししいたけ、だいこん きゅうり、たまねぎ こまつな	ごはん マロニー、ごまあぶら、こむぎこ かたくりこ、はるまきのかわ あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	しょうゆ、酢 オイスターソース かつおぶし	ND
18 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゆう キムチラーメンのスープ とりにくのごまからめ	646 29.1 17.9 3.3	きゅうにゆう ぶたにく、みそ とりにく、だいず	にんじん、キャベツ、たまねぎ もやし、にら、しょうが、にんにく ピーマン、はくさいキムチ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ、あぶら、じゃがいも ごま、さとう	中華スープの素 酒、しょうゆ みりん	
19 (水)	ごはん、きゅうにゆう みそやきにく やさしいサラダ みそしる	651 24.2 18.8 2.3	きゅうにゆう ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、ピーマン きゅうり、キャベツ、だいこん ごぼう、はくさい、ねぎ	ごはん ごまあぶら、かたくりこ とうもろこし、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	ND
20 (木)	こくとうパン、きゅうにゆう じゃがいものチーズに あおだいずスープ くだもの	639 25.6 19.1 3.2	きゅうにゆう ペーコン、チーズ とりにく	たまねぎ、グリーンピース あおだいず、キャベツ、にんじん さくらんぼ	こくとうパン じゃがいも、マロニー とうもろこし	塩、コショウ しょうゆ スープストック	
21 (金)	ごはん、きゅうにゆう さんまのしょうがに もやしのひきにいため みそしる	716 27.5 25 2.7	きゅうにゆう さんま ぶたにく わかめ、あぶらあげ、みそ	しょうが、もやし、キャベツ にんじん、にら、ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん 酒、かつおぶし オイスターソース	ND
24 (月)	ごはん、きゅうにゆう とりにくのマーマレードに ひじきのにも みそしる	632 24.2 17.8 2.6	きゅうにゆう とりにく ひじき、だいず さつまあげ、みそ	にんじん、ほししいたけ にんにく、マーマレード しらたき、だいこん、キャベツ ねぎ	ごはん じゃがいも、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし	
25 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゆう もやしにくみそラーメンのスープ ツナわふうあえ	570 25.4 14.3 2.9	きゅうにゆう ぶたにく、みそ ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、しょうが、ほうれんそう だいこん	ちゅうかめん さとう、かたくりこ、あぶら	酒、みりん しょうゆ、唐辛子 中華スープの素	ND
26 (水)	ごはん、きゅうにゆう なつとう じゃがいものにつけ みそしる	645 26.4 15.7 2.4	きゅうにゆう なつとう あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、ほししいたけ さやえんどう、こんにやく こまつな、はくさい、たまねぎ	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ だしの素 かつおぶし	
27 (木)	コッペパン、きゅうにゆう ポークソースマリネ キャベツのスープ くだもの	616 19.8 25.9 2.6	きゅうにゆう ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんじん、メロン	コッペパン オリーブオイル じゃがいも、とうもろこし	ソース ケチャップ スープストック 塩、コショウ	ND
28 (金)	ごはん、きゅうにゆう さけのりきゅうあげ わふうサラダ わかめしる	589 25.1 11.5 2.6	きゅうにゆう さけ わかめ、とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ	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 酢、かつおぶし コショウ	

\* 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。

