



# 11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 (金)	わかめごはん、きゅうにゅう とりのからあげ チーズサラダ じゃがいものみそしる、デザート	773 30.7 23.2 3.7	わかめ、きゅうにゅう とりにく チーズ とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん	ごはん、かたくりこ とうもろこし、さとう、あぶら オリーブオイル、じゃがいも みかんゼリー	しょうゆ、酒 酢、塩、コンショウ かつおぶし	ND
5 (火)	ごはん、きゅうにゅう さけのみそチーズやき しみどうふとやさいのもの キャベツのみそしる	690 31.8 19.9 2.6	きゅうにゅう わかめ さけ、みそ、チーズ しみどうふ、とりにく	たまねぎ、だいこん、にんじん グリーンピース、ほししいたけ キャベツ、こまつな、ねぎ	ごはん とうもろこし、マヨネーズ さとう じゃがいも	みりん、しょうゆ だしの素 かつおぶし	
6 (水)	かやくごはん、きゅうにゅう ちくさあえ とんじる	626 24.2 16.4 2.6	とりにく、あぶらあげ、きゅうにゅう わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ほししいたけ、ごぼう あおだいず、キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ、こんにやく	ごはん、あぶら、さとう マロニー、とうもろこし、ごま ごまあぶら さといも	しょうゆ、酒、塩 だしの素、酢 かつおぶし	ND
7 (木)	こくとうパン、きゅうにゅう マカロニのチーズに とりごぼうスープ くだもの	640 24 19.1 2.5	きゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ、グリーンピース にんじん、ごぼう、はくさい ねぎ、しょうが りんご	こくとうパン マカロニ、じゃがいも マロニー、あぶら	塩、コンショウ しょうゆ 中華スープの素	
8 (金)	☆いい歯の日☆ あおしごはん、きゅうにゅう いわしのこまころもあげ げんきサラダ はくさいのみそしる	790 24.6 34.9 2.8	きゅうにゅう いわし ハム、かつおぶし、すきこんぶ あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり はくさい、こまつな、ごぼう あおしこ	ごはん ごま、かたくりこ、あぶら とうもろこし、さとう、こむぎこ オリーブオイル、じゃがいも	酢、塩、コンショウ かつおぶし	ND
12 (火)	ソフトめん、きゅうにゅう きつねうどんのしる かぼちゃのカレーに くだもの	664 27.1 17.4 3.3	ソフトめん とりにく、なると、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ ほししいたけ、かぼちゃ たまねぎ、グリーンピース みかん	ソフトめん オリーブオイル	しょうゆ、みりん 酒、塩、カレー粉 かつおぶし	
13 (水)	ごはん、きゅうにゅう トンカツ ごまあえ たまねぎのみそしる	723 27.3 24.2 2.7	きゅうにゅう ぶたにく、たまご わかめ、しみどうふ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら ごま、さとう じゃがいも	ソース、しょうゆ かつおぶし	ND
14 (木)	ナン、きゅうにゅう キーマカレー やさしいスープ ヨーグルトあえ、あおりのこざかな	575 25.3 22.3 3	きゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン ヨーグルト、あおりのこざかな	たまねぎ、にんじん、トマト グリーンピース、しょうが、にんにく だいこん、キャベツ、パセリ モモ、みかん	ナン オリーブオイル じゃがいも	ケチャップ、ソース カレー粉、コンショウ カレー粉、コンショウ 塩、スープストック	
15 (金)	ごはん、きゅうにゅう ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる	693 27.8 21.3 2.5	きゅうにゅう ぶり さつまあげ、しみどうふ みそ	しょうが、きりぼしだいこん にんじん、ほししいたけ こんにやく、あおだいず こまつな、キャベツ、たまねぎ	ごはん あぶら、さとう じゃがいも	しょうゆ、みりん 酒、七味唐辛子 かつおぶし	ND
18 (月)	ごはん、きゅうにゅう ぶたにくのみそふうみやき ほうれんそうとコーンのソテー なまあげのみそしる	748 33.5 26.8 2	きゅうにゅう ぶたにく、みそ ベーコン なまあげ	しょうが、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ	ごはん さとう、ごま とうもろこし、バター さといも	みりん、酒 塩、コンショウ かつおぶし	
19 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゅう あんかけラーメンのスープ おこのみやき かいそうサラダ	643 26.2 19.9 3.5	きゅうにゅう ぶたにく、エビ、イカ かいそうミックス	たまねぎ、にんじん、にら ごま、ほししいたけ キャベツ、もやし、きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら、かたくりこ こむぎこ、こめこ、あぶら ごま、さとう	しょうゆ、酒 中華スープの素 塩、コンショウ、酢 お好み焼ソース	ND
20 (水)	ごはん、きゅうにゅう やさしいカレー フレンチサラダ ヨーグルト	733 24.3 19.5 2.5	きゅうにゅう ぶたにく 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 とうもろこし、さとう	カレーフレーク 塩、コンショウ ケチャップ、ソース 酢、レモン果汁	
21 (木)	コッペパン、きゅうにゅう、ジャム とりにくのてりやき さつまいもとりにこのバターに ワナンタスープ	737 30.4 23.1 2.5	きゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	しょうが、りんご、たまねぎ キャベツ、にんじん ほししいたけ	コッペパン、ブルーベリージャム さつまいも、バター、さとう ワナンタ、ごまあぶら	しょうゆ、みりん 酒、塩、しょうゆ 中華スープの素 レモン果汁	ND
22 (金)	ごはん、きゅうにゅう メルルーサーのケチャップソース やさしいため こんさいのみそしる	594 22.8 12.6 2.4	きゅうにゅう メルルーサー みそ	にんじん、ピーマン、キャベツ もやし、にら、しょうが、だいこん こんにやく、ねぎ、ごぼう	ごはん こむぎこ、あぶら、さとう とうもろこし さといも	ケチャップ ソース 塩、コンショウ かつおぶし	
25 (月)	ごはん、きゅうにゅう ぶたにくのアップルソース きんぴらごぼう はくさいのあんかけスープ	688 27 21 2.8	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ タコボール	しょうが、りんご、たまねぎ ごぼう、にんじん、こんにやく はくさい、もやし、チンゲンさい ほししいたけ	ごはん さとう ごま、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	酒、しょうゆ みりん、ソース 塩、コンショウ 中華スープの素	ND
26 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゅう キムチラーメンのスープ とりにくのごまからめ くだもの	699 31.9 18.2 3.4	きゅうにゅう ぶたにく、イカ、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 はくさいキムチ、ピーマン みかん	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ、じゃがいも、ごま さとう、あぶら	中華スープの素 酒、しょうゆ みりん	
27 (水)	ごはん、きゅうにゅう さんまのかばやき だいこんサラダ わかめのみそしる	748 25.4 27.7 2.8	きゅうにゅう さんま わかめ、とうふ、みそ	しょうが、だいこん、きゅうり にんじん、キャベツ、はくさい ねぎ	ごはん さとう、あぶら、かたくりこ オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ、酒 みりん、酢 塩、かつおぶし	ND
28 (木)	しよくパン、きゅうにゅう チリコンカン、キャベツサラダ ほうれんそうのクリームスープ デザート	548 22.3 13.4 3	きゅうにゅう だいず、ぶたにく ベーコン	にんじん、たまねぎ グリーンピース、トマト、キャベツ きゅうり、ほうれんそう	しよくパン じゃがいも、オリーブオイル さとう、とうもろこし、マカロニ バター、こむぎこ、いちごゼリー	ケチャップ、塩 ソース、コンショウ レモン果汁、酢 スープストック	
29 (金)	ごはん、きゅうにゅう とりにくのしちみやき いそかあえ けんちんじる	621 25.1 18.7 2.5	きゅうにゅう とりにく わかめ、のり とうふ、みそ	しょうが、にんにく、ほうれんそう キャベツ、はくさい、にんじん ねぎ、ごぼう、だいこん こんにやく	ごはん ごまあぶら、ごま さとう さといも	みりん、しょうゆ 七味唐辛子 かつおぶし	

\* ごはんは、三春産の米(コシヒカリ)です。

\* 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。

