



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にも キャベツのみそしる	690 31.8 19.9 2.6	きゅうにゅう 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、こんにゃく	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	ことうパン マカロニ、じゃがいも マロニー、あぶら	塩、コショウ 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	きゅうにゅう 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、あおのりこざかな	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、あおのりこざかな	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 カレーフレーク カレー粉、コショウ 塩、スーパーストック	
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にも 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 こんにゃく、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 はくさい、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 さつまいもとりにくのバターに ワンタンスープ	737 30.4 23.1 2.5	きゅうにゅう とりにく 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 ワンタン、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 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 こんにゃく、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、こんにゃく 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、コショウ レモン果汁、酢 スーパーストック	
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 こんにゃく	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。

