



# 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
2 (月)	くきわかめひじきごはん、ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドに こんにやくとちくわのにも こまつなのみそしる	669 26.6 19 3.5	ぎゅうにゅう、わかめ、ひじき とりにく ちくわ あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにやく あおだいず、ほししいたけ こまつな、だいこん、キャベツ マーメイド、にんにく	ごはん、ごま じゃがいも、さとう	しょうゆ、みりん かつおぶし	ND
3 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう けんちんうどんのしる ぶたにくのあまずあんかけ くだもの	729 31 20.5 4	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、みそ ぶたにく	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、こんにやく、たまねぎ ピーマン、みかん	ソフトめん さといも、あぶら かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ、酢 かつおぶし	
4 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ わかめのみそしる	665 27.8 18.9 2.9	ぎゅうにゅう さば、みそ わかめ、あぶらあげ	しょうが、ほうれんそう、キャベツ にんじん、はくさい、ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも	みりん、酒 しょうゆ かつおぶし	ND
5 (木)	こくとうパン、ぎゅうにゅう ウインナーとやさいのソー ミネストローネ フルーツあえ	668 22.5 20 2.7	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	キャベツ、ピーマン、にんじん たまねぎ、グリーンピース、トマト にんにく、もも、みかん	こくとうパン バター じゃがいも、マカロニ	塩、コショウ スーパーストック	
6 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	744 25.4 20.2 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、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	カレーフレーク 塩、コショウ ソース、酢 ケチャップ	
9 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう みそやきにく かいそうサラダ さつまじる	671 25.6 19.5 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス さつまあげ、みそ	たまねぎ、ピーマン、レンコン キャベツ、もやし、にんじん きゅうり、はくさい、だいこん ねぎ、ごぼう	ごはん ごまあぶら、かたくりこ ごま、さとう さつまいも	みりん、しょうゆ 酢、かつおぶし	
10 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう コーンわかめラーメンのスー プ インディアンポテト デザート	694 30.9 17.9 3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ、なると とりにく	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、たまねぎ、ピーマン	ちゅうかめん とうもろこし、あぶら かたくりこ、じゃがいも りんごゼリー	中華スープの素 しょうゆ、酒 塩、コショウ カレー粉	ND
11 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう ゆでどりのごまだしあえ ひじきのにも あぶらあげのみそしる	667 26.8 21.9 2.5	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん レンコン、ほししいたけ こんにやく、キャベツ、こまつな だいこん	ごはん さとう、ねりごま、ごまあぶら じゃがいも、あぶら	しょうゆ、酢 みりん かつおぶし	
12 (木)	しゃんパン、ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ フレッシュサラダ かぼちゃのポタージュ むらさきももチップス	756 28.8 25.5 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ ハム	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、かぼちゃ パセリ	しゃんパン オリーブオイル、こむぎこ とうもろこし、さとう バター、マカロニ むらさきももチップス	ケチャップ、ソース 酢、レモン果汁 塩、コショウ コーンポタージュ スーパーストック	ND
13 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう、ふりかけ エビフライ キャベツサラダ かぶのみそしる	585 21.3 13.8 2.5	ぎゅうにゅう エビ チーズ とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん あおだいず、かぶ、はくさい	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら オリーブオイル、さとう じゃがいも	ソース、酢、塩 かつおぶし	
16 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース きんぴらごぼう キムチスープ	682 25.8 20.9 2.7	ぎゅうにゅう 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、レンコン こんにやく、キャベツ、もやし にら、はくさいキムチ	ごはん さとう ごま、あぶら	酒、ソース しょうゆ、みりん かつおぶし	ND
17 (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 ほうれんそうのおかあえ	653 27 15.5 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ、みそ かつおぶし	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ	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	しょうゆ、みりん 中華スープの素 七味唐辛子	
18 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶりのてりやき さといものそぼろに キャベツのみそしる	722 32.4 23 2.4	ぎゅうにゅう ぶり とりにく なまあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、かぶ グリーンピース、ほししいたけ キャベツ、にんじん、ごぼう ねぎ	ごはん さといも、あぶら、さとう かたくりこ	しょうゆ、みりん 酒、かつおぶし	
19 (木)	★クリスマスこんだて★ セルフホットドッグ、ぎゅうにゅう チーズサラダ あおだいずスープ クリスマスケーキ	705 27.5 26.4 4	ウインナー、ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ、ピーマン、たまねぎ あおだいず、にんじん	せわれコッペパン とうもろこし、さとう オリーブオイル、じゃがいも ケーキ	ケチャップ、しょうゆ 塩、コショウ レモン果汁、酢 スーパーストック	
20 (金)	★とうじこんだて★ わかめごはん、ぎゅうにゅう とりにくのあげびたし とうじかぼちゃ みそワントン	784 28 17.7 3.3	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく なると、みそ	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ はくさい、にんじん、にら ほししいたけ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう あずき ワントン	しょうゆ、みりん 酒、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。

