



6月のきゅうしょくこんだて予定表



(平成26年度)

(さくら共同調理場)

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
曜日							
2 (月)	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 わかめのみそしる	669 24.9 20.5 2.6	きゅうにゆう ぶたにく わかめ、とうふ、みそ	しょうが、りんご、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん はくさい	ごはん さとう とうもろこし、ごまあぶら 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	ND
3 (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 だいこんサラダ	677 26.6 20.1 3.6	きゅうにゆう とりこ、あぶらあげ、なると	ほうれんそう、にんじん、ねぎ ほししいたけ、だいこん キャベツ、きゅうり	ソフトめん 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 酒、塩、酢 かつおぶし	
4 (水)	☆かみかみこんだて☆ ごはん、きゅうにゆう ししやもフライ ごまあえ、こんさいのみそしる カミカミするめ	671 25.5 18.7 2.6	きゅうにゆう ししやも みそ するめ	ほうれんそう、キャベツ にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう	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	
5 (木)	コッペパン、きゅうにゆう じゃがいものチーズに あおだいずスープ フルーツカクテル	655 25.2 19.1 2.9	きゅうにゆう チーズ とりこ	たまねぎ、グリーンピース あおだいず、キャベツ にんじん、もも、みかん	こくとうパン じゃがいも、とうもろこし マロニー カクテルゼリー	塩、コショウ スープストック しょうゆ	ND
6 (金)	ごはん、きゅうにゆう タンダーチキン おんやさいのパターソーテ キャベツのみそしる	641 25.8 18.4 2.5	きゅうにゆう とりこ、ヨーグルト あぶらあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、だいこん、こまつな	ごはん じゃがいも、バター	ケチャップ、塩 ソース、カレー粉 コショウ、しょうゆ かつおぶし	
9 (月)	ごはん、きゅうにゆう みそやきにく やさしいサラダ さつまじ	682 25 19.1 2.4	きゅうにゆう ぶたにく、みそ さつまあげ	たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、キャベツ、はくさい ごぼう、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	
10 (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 インディアンポテ	685 29.3 20.1 2.9	きゅうにゆう ぶたにく、みそ とりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、しょうが、ピーマン ほししいたけ	ちゅうかめん さとう、かたくりこ、あぶら じゃがいも	塩、コショウ、酒 しょうゆ、みりん 中華スープの素 七味唐辛子、カレー粉	ND
11 (水)	ごはん、きゅうにゆう さけの りきゅうあげ ちゅうかサラダ だいこんのみそしる	595 25 12.2 2.6	きゅうにゆう さけ とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ	ごはん さとう、ごま、かたくりこ、あぶら マロニー、ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ、酒 酢、かつおぶし	
12 (木)	コッペパン、きゅうにゆう、ジャム ローストチキン コンサラダ ミネストローネ	643 26 20.2 2.6	きゅうにゆう とりこ チーズ	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん パセリ、トマト	コッペパン、りんごジャム とうもろこし、オリーブオイル さとう、じゃがいも、マカロニ バター	塩、コショウ 酒、酢 スープストック	
13 (金)	ごはん、きゅうにゆう なっとう じゃがいものそぼろに こまつなのみそしる	644 26.2 15.9 2.1	きゅうにゆう なっとう とりこ みそ	たまねぎ、グリーンピース こまつな、キャベツ、だいこん にんじん	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう かたくりこ	しょうゆ、酒 かつおぶし	ND
16 (月)	ごはん、きゅうにゆう さけのみそチーズやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	679 28.3 19.3 2.6	きゅうにゆう さけ、チーズ、みそ さつまあげ とうふ	たまねぎ、ごぼう、にんじん こんにゃく、こまつな	ごはん とうもろこし、マヨネーズ あぶら、さとう、ごま じゃがいも	みりん、しょうゆ 酒、かつおぶし	
17 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゆう キムチラーメンのスー プ ぶたにくのあまずあんかけ	607 25.9 17.1 3.4	きゅうにゆう みそ ぶたにく	にんじん、キャベツ、もやし にら、はくさいキムチ、にんにく たまねぎ、ピーマン、しょうが	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 酒、しょうゆ 酢	
18 (水)	ごはん、きゅうにゆう ゆでどりのごまダレあえ ひじきのにも たまねぎのみそしる	699 28.3 24 2.5	きゅうにゆう とりこ ひじき、だいず あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、こんにゃく たまねぎ、キャベツ	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	ND
19 (木)	しょうパン、きゅうにゆう ミートマカロニ コンソメスー プくだもの	595 23.9 16.7 3.2	きゅうにゆう ぶたにく、チーズ	たまねぎ、グリーンピース トマト、キャベツ、にんじん パセリ、メロン	しょくパン マカロニ、オリーブオイル さとう、こむぎこ じゃがいも	ケチャップ ソース 塩、コショウ スープストック	
20 (金)	ごはん、きゅうにゆう シーフードカレー かいそうサラダ ヨーグルト	723 25 19.2 2.9	きゅうにゆう エビ、いか、ぶたにく かいそうミックス ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり	ごはん じゃがいも、オリーブオイル ごまあぶら、さとう	カレーフレーク コショウ、ソース 酢、しょうゆ ケチャップ	
23 (月)	きゅうしょくはありません(おべんどうのひ)🍱🍱🍱🍱🍱						
24 (火)	ソフトめん、きゅうにゆう わかめうどんのしる こんにゃくとちくわのもの	564 25.7 12.1 4.1	きゅうにゆう とりこ、わかめ ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん こんにゃく、だいこん さやえんどう	ソフトめん じゃがいも、さとう	しょうゆ、みりん 酒、塩 かつおぶし	ND
25 (水)	ごはん、きゅうにゆう ぶたにくのしょうがやき ごまふうみサラダ にらのみそしる	648 26.1 19.8 1.9	きゅうにゆう ぶたにく なまあげ、みそ	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、にら、たまねぎ	ごはん ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも	しょうゆ、酒 みりん、酢 かつおぶし	
26 (木)	こくとうパン、きゅうにゆう ウインナーとやさいのソー ポテスー プくだもの	597 21 19.2 3.3	きゅうにゆう ウインナー だいず	キャベツ、ピーマン、たまねぎ にんじん、パセリ、さくらんぼ	コッペパン とうもろこし、オリーブオイル じゃがいも	塩、コショウ スープストック	
27 (金)	ごはん、きゅうにゆう カレーのからあげ わふうサラダ とうふのみそしる	601 24.5 14.8 2.3	きゅうにゆう カレー とうふ、みそ	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、こまつな	ごはん あぶら、かたくりこ さとう じゃがいも	酢、しょうゆ かつおぶし	ND
30 (月)	ごはん、きゅうにゆう とりこにのしちみやき おかかあえ あぶらあげのみそしる	625 24.6 18.3 2.1	きゅうにゆう とりこ かつおぶし あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、もやし、だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	みりん、しょうゆ 七味唐辛子 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。

