

7月のきゅうしょくこんだて予定表



(26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 えんぶん	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 (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 ぶたにくとピーマンのいためもの	580 29 14.7 3.3	ぎゅうにゅう わかめ、なると ぶたにく、なまあげ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しょうが、ピーマン たまねぎ	ちゅうかめん とうもろこし、あぶら さとう	中華スープの素 しょうゆ、酒 塩、コショウ	ND
2 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう エビフライ ごまあえ じゃがいものみそしる	559 20.5 13.3 2.3	ぎゅうにゅう エビ とうふ、みそ	キャベツ、ほうれんそう にんじん、だいこん、ねぎ	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
3 (木)	しよパン、ぎゅうにゅう チリコンカン コーンサラダ コンソメスープ、くだもの	619 24 17.6 3.2	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく	にんじん、たまねぎ グリーンピース、だいこん きゅうり、キャベツ、パセリ アップルシャーベット	しよパン じゃがいも、オリーブオイル さとう、とうもろこし	ケチャップ、塩 ビュレ、ソース 酢、コショウ スープストック	
4 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう やきざかな じゃがいものそばろに キムチスープ	631 30.8 14.8 2.4	ぎゅうにゅう さけ とりにく、あおだいず	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、にら、はくさいキムチ	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう かたくりこ	しょうゆ、酒 みりん かつおぶし	
7 (月)	★たなばたこんだて★ ごはん、ぎゅうにゅう ごもどんのぐ わふうサラダ そうめんじる、たなばたデザート	604 22.4 11.7 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、いか わかめ、なると	キャベツ、たまねぎ、にんじん にら、しょうが、ほししいたけ だいこん、きゅうり、ねぎ	ごはん ごまあぶら、かたくりこ あぶら、さとう そうめん、ゼリー	中華スープの素 塩、しょうゆ 酒、酢、みりん かつおぶし	
8 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう みそラーメンのスープ インディアンポテト くだもの	657 30 16.8 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ピーマン さくらんぼ	ちゅうかめん とうもろこし、ごまあぶら かたくりこ、じゃがいも、あぶら	しょうゆ、カレー粉 中華スープの素 七味唐辛子 塩、コショウ	ND
9 (水)	こくとうパン、ぎゅうにゅう ローストチキン フレンチサラダ やさしいスープ	605 25.4 19.7 2.9	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、にんにく、キャベツ だいこん、きゅうり、たまねぎ にんじん、パセリ	こくとうパン オリーブオイル、さとう じゃがいも	塩、コショウ 酒、酢、しょうゆ スープストック レモン果汁	
10 (木)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース やさしいため あぶらあげのみそしる	688 24.8 21.5 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、みそ	たまねぎ、りんご、しょうが キャベツ、もやし、にんじん ピーマン、はくさい、こまつな	ごはん さとう とうもろこし、ごまあぶら じゃがいも	ソース、しょうゆ みりん、酒 塩、コショウ かつおぶし	
11 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかばやき だいこんサラダ たまねぎのみそしる	744 25 27.6 2.1	ぎゅうにゅう さんま とうふ、みそ	しょうが、だいこん、キャベツ にんじん、たまねぎ、にら	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう 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	
14 (月)	わかめごはん、ぎゅうにゅう あぶらあげのふくめに きんぴらごぼう キャベツのみそしる	691 23.4 24 3.4	ぎゅうにゅう、わかめ あぶらあげ さつまあげ みそ	ごぼう、にんじん、こんにやく キャベツ、だいこん	ごはん さとう ごま、あぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん 酒、かつおぶし	ND
15 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう タンメンのスープ あげじゃがあんかけ	634 29 17 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、みそ	キャベツ、にんじん、もやし にら、ほししいたけ たまねぎ、グリーンピース しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう かたくりこ	しょうゆ、酒 塩、コショウ 中華スープの素	
16 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのあげびたし ごまふうみサラダ こまつなのみそしる	696 28.3 21 2.4	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな だいこん	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ、酒 みりん、酢 かつおぶし	
17 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ポークソースマリネ ポテトスープ くだもの	667 25.6 19 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	たまねぎ、ピーマン、にんじん パセリ、れいとうみかん	コッペパン、りんごジャム オリーブオイル じゃがいも、マカロニ	ソース ケチャップ スープストック 塩、コショウ	
18 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう なつやさいかレー コールスローサラダ ヨーグルト	717 24.2 19.4 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	かぼちゃ、なす、ピーマン にんじん、たまねぎ、トマト にんにく、キャベツ、きゅうり	ごはん あぶら とうもろこし、オリーブオイル	塩、コショウ ソース、酢 カレーフレーク	ND

* 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。