

# 10月のきゅうしょくこんだて予定表

(平成27年度)(調理場)

日 曜日	献立名	給食なし	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	(kg/Bq)セシ ウム134・ 137
1 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム クリームシチュー コーンサラダ		ぎゅうにゅう とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり	コッペパン、マーマレードジャム じゃがいも、バター、こむぎこ オリーブオイル、とうもろこし	スープストック 塩、コショウ、酢	ND
2 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのたつたあげ だいこんサラダ わかめのみそしる		ぎゅうにゅう さば わかめ、とうふ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん キャベツ	ごはん さとう、かたくりこ、あぶら オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ、酒 酢、塩 かつおぶし	
5 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう ローストチキン おんやさいのバターソテー こまつなのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、こまつな、だいこん	ごはん じゃがいも、バター	塩、コショウ、酒 かつおぶし	
6 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう みそラーメンのスープ ぶたにくとさつまいものあまずあえ		ぎゅうにゅう なると、みそ ぶたにく、だいず	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ほししいたけ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ、さつまいも、あぶら さとう	中華スープの素 七味唐辛子 酢、しょうゆ	
7 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう やきざかな ひじきのいために もやしのみそしる		ぎゅうにゅう さけ ひじき、あぶらあげ みそ	ごぼう、ほししいたけ もやし、にんじん、はくさい	ごはん じゃがいも、こんにやく、さとう あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし	
8 (木)	☆ <b>目のあいごテーこんだて</b> ☆ しょくパン、ぎゅうにゅう ミートマカロニ ポテトスープ デザート		ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん パセリ、こまつな	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 ブルーベリーゼリー	ケチャップ ソース 塩、コショウ スープストック	
9 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ いそかあえ とうふのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、いか わかめ、のり とうふ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん にら、しょうが、ほししいたけ ほうれんそう、もやし だいこん、ねぎ	ごはん ごまあぶら、かたくりこ さとう じゃがいも	中華スープの素 塩、しょうゆ、酒 かつおぶし	
13 (火)	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき ごまふうみサラダ こんさいのみそしる	幼稚園	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にら、にんじん、キャベツ ほししいたけ、きゅうり もやし、だいこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも マロニー、ごまあぶら かたくりこ、はるまきのかわ こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ、酢 オイスターソース かつおぶし	
14 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、キャベツ、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	ケチャップ、酢 カレーフレーク ソース 塩、コショウ	
15 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう ウインナーとやさいのソテー ワンタンスープ くだもの	幼稚園	ぎゅうにゅう ウインナー なると	キャベツ、たまねぎ、もやし チンゲンサイ、にんじん ほししいたけ、かき	コッペパン オリーブオイル ワンタン、ごまあぶら	塩、コショウ 中華スープの素 しょうゆ	
16 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのしおやき じゃがいものにも だいこんのみそしる	幼稚園	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、えだまめ ほししいたけ、だいこん こまつな	ごはん じゃがいも、こんにやく、あぶら さとう	しょうゆ、塩 だしの素 かつおぶし	
19 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう さけフライ もやしのごまサラダ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう さけ みそ	もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ だいこん	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう	ソース、酢 しょうゆ かつおぶし	
20 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう わかめうどんのしる なまあげとこまつなのにも	中郷小 中妻小	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ ほししいたけ、こまつな	ソフトめん じゃがいも	しょうゆ、みりん 酒、塩 かつおぶし	
21 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのみそふうみやき やさしいため ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうふ	しょうが、たまねぎ、もやし キャベツ、はくさい、にんじん ごぼう、ほししいたけ	ごはん さとう とうもろこし、ごまあぶら マロニー	みりん、酒 塩、コショウ しょうゆ 中華スープの素	
22 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう メンチかつ(チキンカツ) かいそうサラダ(コールスローサラダ) やさいスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく(とりにく) かいそうミックス	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん	コッペパン、じゃがいも あぶら、こむぎこ、パンこ ごまあぶら、さとう、マカロニ (オリーブオイル)	ソース、酢 塩、コショウ しょうゆ スープストック	
23 (金)	☆ <b>十三夜お月見こんだて</b> ☆ くりごはん、ぎゅうにゅう ごまあえ じゃがいものみそしる	中妻小1・2年	ぎゅうにゅう あぶらあげ、あおだいず みそ	もやし、キャベツ、にんじん こまつな、だいこん	ごはん くり、さとう ごま じゃがいも	しょうゆ、みりん 塩 かつおぶし	
26 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのてりやき わふうサラダ キムチスープ	中妻小5・6年	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、だいこん、キャベツ えだまめ、たまねぎ、もやし にんじん、にら はくさいキムチ	ごはん あぶら、さとう	しょうゆ、みりん 酒、酢 かつおぶし	
27 (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		ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく	だいこん、はくさい、にんじん ごぼう、たまねぎ、ピーマン	ソフトめん じゃがいも、こんにやく、あぶら かたくりこ、さとう	しょうゆ、酢 かつおぶし	
28 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに きんぴらごぼう さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう さば、みそ あぶらあげ	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、はくさい	ごはん さとう こんにやく、ごま、あぶら さつまいも	みりん、酒 しょうゆ かつおぶし	
29 (木)	こくとうパン、ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに キャベツととりにくのスープ くだもの		ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご	こくとうパン じゃがいも、とうもろこし	塩、コショウ スープストック	
30 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう なっとう かぼちゃのそぼろに はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう なっとう とりにく みそ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん はくさい、もやし、にんじん	ごはん あぶら、さとう、かたくりこ	しょうゆ、酒 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。