

7月のきゅうしょくこんだて予定表

(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 しじつ 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 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ わふうサラダ みそしる	659 25.8 18.8 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、にんじん、もやし かぼちゃ、たまねぎ、だいこん なす	ごはん かたくりこ、あぶら さとう	塩、コショウ 酒、酢、しょうゆ かつおぶし	ND
2 (火)	☆たなばたこんだて☆ ちゅうかめん、ぎゅうにゅう タンメンのスープ ぶたにくのあまずあんかけ たなばたゼリー	640 26.4 17.1 2.7	ぎゅうにゅう なると ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、にら、ほししいたけ ピーマン	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ、あぶら、さとう ゼリー	しょうゆ、酒 塩、コショウ 中華スープの素 酢	
3 (水)	こくとうパン、ぎゅうにゅう ウインナーのソテー ミネストローネ ヨーグルト	673 24.4 21.5 2.8	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ヨーグルト	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	こくとうパン バター じゃがいも、マカロニ	塩、コショウ スープストック	
4 (木)	ごはん、ぎゅうにゅう やきざかな こんにやくとちくわのにも みそしる	606 29.2 18.4 3	ぎゅうにゅう さけ ちくわ、ひじき わかめ、あぶらあげ、みそ	にんじん、あおだいず、キャベツ たまねぎ、ほししいたけ こんにやく	ごはん じゃがいも、さとう	しょうゆ、みりん かつおぶし	ND
5 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため やさしいサラダ みそしる	644 22.8 18.4 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん ピーマン、なす、キャベツ きゅうり、だいこん、こまつな	ごはん さとう、あぶら とうもろこし、オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ、酒 酢、塩 唐辛子 かつおぶし	
8 (月)	わかめごはん、ぎゅうにゅう あぶらあげのふくめに やさしいため とんじる	635 24.1 19.7 2.8	ぎゅうにゅう、わかめ あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、もやし にら、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ、こんにやく	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん 塩、コショウ かつおぶし	
9 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう みそラーメンのスープ あげじゃがあんかけ くだもの	692 30 17.8 3	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ、なると、みそ とりにく	もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、ほししいたけ しょうが、れいとうみかん	ちゅうかめん とうもろこし、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 中華スープの素 コショウ	ND
10 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう なつやすいかレー チーズサラダ くだもの	678 23.5 18.6 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	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 さくらんぼ	ごはん あぶら とうもろこし、さとう オリーブオイル	塩、コショウ ソース、酢 レモン果汁 カレーフレーク	
11 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ローストチキン マカロニのチーズに キャベツのスープ	658 27.7 20.7 3.5	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ グリーンピース、キャベツ にんじん、だいこん ほししいたけ	コッペパン、いちごジャム マカロニ、じゃがいも	塩、コショウ 酒、しょうゆ スープストック	
12 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう エビフライ ごまふうみサラダ みそしる	596 20.6 14.6 2.4	ぎゅうにゅう エビ なまあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、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 じゃがいも	ソース、酢 しょうゆ かつおぶし	ND
16 (火)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとピーマンのいためもの だいこんサラダ みそしる	614 25.1 15.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ わかめ、とうふ	しょうが、ピーマン、たまねぎ なす、だいこん、きゅうり にんじん、ねぎ、キャベツ	ごはん あぶら、さとう とうもろこし、オリーブオイル じゃがいも	酒、しょうゆ 酢、塩 かつおぶし	
17 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかばやき ごまあえ そうめんじる	750 26.5 28.8 2.8	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ、なると、わかめ	しょうが、キャベツ、もやし ほうれんそう、にんじん たまねぎ	ごはん さとう、あぶら、かたくりこ ごま そうめん	しょうゆ、酒 みりん、塩 かつおぶし	
18 (木)	しよくパン、ぎゅうにゅう チリコンカン フレンチサラダ だいこんのスープ、くだもの	650 27.3 19.2 4.1	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり、ごぼう だいこん、しょうが アップルシャーベット	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	ケチャップ、酢 ソース、しょうゆ 塩、コショウ スープストック	ND
19 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう タンドリーチキン おんやさいのバターソテー みそしる	636 25.8 17.5 2.5	ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ、だいこん ねぎ、ほししいたけ	ごはん じゃがいも、バター	ケチャップ、塩 ソース、カレー粉 しょうゆ、コショウ かつおぶし	



な つ や す み



* 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。

