

# 2月のきゅうしょくこんだて予定表



(平成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 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
3 (月)	★せつぶんこんだて★ ごはん、きゅうにゅう いわしのごまごろもあげ じゃがいものそぼろに わかめのみそしる	686 22.3 23.4 2.3	ぎゅうにゅう いわし とりく わかめ、みそ	たまねぎ、だいこん、はくさい もやし、にんじん	ごはん ごま、かたくりこ、こむぎこ じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、酒 かつおぶし	ND
4 (火)	ソフトめん、きゅうにゅう けんちんうどんのしる ぶたにくのあますあんかけ	626 27.6 16.1 4	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく(福島県産)	にんじん、だいこん、はくさい ごぼう、こんにやく、たまねぎ ピーマン	ソフトめん じゃがいも、あぶら かたくりこ、さとう	しょうゆ、酢 かつおぶし	
5 (水)	ごはん、きゅうにゅう とりにくのしちみりやき ひじきのもの とうふのみそしる	597 22 17 2.4	ぎゅうにゅう とりく ひじき とうふ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、こんにやく だいこん、こまつな	ごはん ごまあぶら、ごま じゃがいも、さとう、あぶら	みりん、しょうゆ 七味唐辛子 かつおぶし	ND
6 (木)	しゃくパン、きゅうにゅう ミートサンドのぐ キャベツサラダ コンソメスープ	588 23.9 17 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産)、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、だいこん	しゃくパン オリーブオイル、こむぎこ とうもろこし じゃがいも	ケチャップ、酢 塩、コンショウ ソース スープストック	
7 (金)	ごはん、きゅうにゅう ぶたにくのみそふうみりやき やさしいため じゃがいものみそしる	648 26.2 20.1 2	ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産)、みそ しみどうふ	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、にら、はくさい だいこん	ごはん さとう、ごま あぶら じゃがいも	みりん、酒 塩、コンショウ かつおぶし	
10 (月)	ごもくごはん、きゅうにゅう やさしいカレーに はくさいのみそしる	546 19.1 12.4 2.5	ぎゅうにゅう とりく、あぶらあげ みそ	にんじん、ほししいたけ ごぼう、たまねぎ、はくさい グリーンピース、だいこん こまつな	ごはん あぶら、さとう じゃがいも、オリーブオイル	しょうゆ、酒 だし、の素、塩 みりん、カレー粉 かつおぶし	
12 (水)	ごはん、きゅうにゅう あぶらあげのふくめに わふうサラダ とんじり	678 24.2 24.4 2	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく(福島県産)、みそ	もやし、キャベツ、にんじん だいこん、こんにやく	ごはん さとう オリーブオイル じゃがいも、あぶら	しょうゆ、みりん 酢、かつおぶし	ND
13 (木)	こくとうパン、きゅうにゅう ポテのチーズに にくだんこのスープ	636 28 19.3 3.2	ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ とりく、たまご	たまねぎ、グリーンピース しょうが、ねぎ、はくさい もやし、にんじん	こくとうパン じゃがいも かたくりこ、マロニー ごまあぶら	塩、コンショウ 中華スープの素	
14 (金)	ごはん、きゅうにゅう ししゃもフライ おからに キャベツのみそしる	657 23.8 18.9 2.5	ぎゅうにゅう ししゃも おから、さつまあげ、ひじき みそ	ねぎ、ごぼう、にんじん こんにやく、ほししいたけ キャベツ、こまつな	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら あぶら じゃがいも	ソース、しょうゆ みりん、だし、の素 かつおぶし	
17 (月)	ごはん、きゅうにゅう みそやきにく だいこんサラダ しみどうふのみそしる	644 24.4 19.1 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産)、みそ しみどうふ	たまねぎ、にんじん、だいこん キャベツ、はくさい	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、じゃがいも	みりん、しょうゆ 酢、塩 かつおぶし	
18 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゅう タンメンのスープ あげじゃがあんかけ	602 23.7 15.3 2.7	ぎゅうにゅう とりく、みそ	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、ほししいたけ 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、コンショウ 中華スープの素	ND
19 (水)	ごはん、きゅうにゅう さばのみそに ごまあえ たまねぎのみそしる	614 24.6 15.5 2.3	ぎゅうにゅう さば、みそ とうふ	しょうが、キャベツ、にんじん もやし、たまねぎ、はくさい	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	
20 (木)	コッペパン、きゅうにゅう ポークソースマリネ やさしいスープ ヨーグルト	643 26 20.3 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産)、だいず ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、だいこん にんじん、キャベツ	コッペパン オリーブオイル じゃがいも	ソース ケチャップ 塩、コンショウ スープストック	
21 (金)	ごはん、きゅうにゅう ピーンズカレー フレンチサラダ	649 18.7 17.4 2.5	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、だいこん	ごはん じゃがいも、オリーブオイル さとう	カレーフレーク ケチャップ、酢 塩、コンショウ ソース	
24 (月)	ごはん、きゅうにゅう なつとう だいこんのきんぴら もやしのみそしる	583 22.1 14 1.9	ぎゅうにゅう なつとう さつまあげ、しみどうふ みそ	だいこん、にんじん、もやし ほししいたけ、はくさい	ごはん あぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん かつおぶし	ND
25 (火)	ちゅうかめん、きゅうにゅう みそラーメンのスープ インディアンポテ	626 25.7 17.1 2.5	ぎゅうにゅう みそ とりく	はくさい、たまねぎ、にんじん ピーマン、もやし	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 唐辛子、カレー粉 中華スープの素 塩、コンショウ	
26 (水)	ごはん、きゅうにゅう てづくりはるまき ごまふうみりサラダ だいこんのみそしる	638 20.8 18.2 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ	にら、にんじん、キャベツ ほししいたけ、もやし、きゅうり だいこん	ごはん、さとう マロニー、ごまあぶら、あぶら かたくりこ、はるまきのかわ こむぎこ、ごま、じゃがいも	しょうゆ、酢 オイスターソース かつおぶし	
27 (木)	コッペパン、きゅうにゅう とりくのてりやき やさしいソテー ポテトスープ	601 26 20.8 3.1	ぎゅうにゅう とりく ベーコン	しょうが、キャベツ、もやし ピーマン、たまねぎ、にんじん パセリ	コッペパン とうもろこし、オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ、みりん 酒、塩、コンショウ スープストック	
28 (金)	ごはん、きゅうにゅう やきぎかな じゃがいものにつけ あぶらあげのみそしる	584 24.6 13.3 2.4	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、はくさい ほししいたけ、もやし、こまつな	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ だし、の素 かつおぶし	

\* 三春町の米(コシヒカリ)

\* 材料の都合により、献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

おいしい県産食材献立

4日、6日、7日、12日、17日、20日

