



# 10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 水分	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							
1 (水)	ごはん、きゅうにゅう ふたにくのしょうがやき ごまあえ じゃがいものみそしる	644 25.8 19.8 2.1	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ、みそ	しょうが、ほうれんそう キャベツ、にんじん、ねぎ だいこん、なす	ごはん ごま、さとう じゃがいも	しょうゆ、酒 みりん かつおぶし	ND
2 (木)	ことうパン、ぎゅうにゅう ローストチキン キャベツサラダ あおだいずスープ	631 27.2 20.8 2.9	ぎゅうにゅう とりこ あおだいず	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん	ことうパン とうもろこし、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	
3 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのケチャップソースがけ おんやさいのバターソテー キャベツのみそしる	704 23.5 23.4 2.5	ぎゅうにゅう さんま とうふ、みそ	にんじん、ピーマン、たまねぎ キャベツ、だいこん	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも、バター	ソース ケチャップ 塩、コショウ かつおぶし	
6 (月)	☆十三夜お月見こんだて☆ くりごはん、ぎゅうにゅう いりどり こまつなのみそしる	633 22.7 17.7 2.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ みそ	えだまめ、だいこん、ごぼう にんじん、いんげん ほししいたけ、こまつな たまねぎ	ごはん、くり、さとう こんにやく、あぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん 塩、酒 かつおぶし	ND
7 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう みそラーメンのスープ だいがいも だいこんサラダ	658 26.1 16 3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ、なると、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん だいこん、キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん とうもろこし、ごまあぶら 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 中華スープの素 七味唐辛子 酢、塩	
8 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	736 24.3 19.5 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも、オリーブオイル とうもろこし	カレーフレーク ケチャップ、酢 塩、コショウ ソース	
9 (木)	きなこあげパン、ぎゅうにゅう ウインナーとやさいのソテー ポテトスープ	622 20.7 25.1 2.9	ぎゅうにゅう、きなこ ウインナー	キャベツ、たまねぎ、ピーマン だいこん、にんじん、こまつな	コッペパン、さとう、あぶら オリーブオイル じゃがいも	塩、コショウ スープストック	ND
10 (金)	☆目のあいごてーこんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ おかかあえ とうふのみそしる、デザート	589 24.6 12.5 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、いか かつおぶし とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、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	ごはん ごまあぶら、かたくりこ さとう、じゃがいも ブルーベリーゼリー	中華スープの素 塩、しょうゆ、酒 かつおぶし	
14 (火)	☆おいしい県産食材こんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース やさいいため さといものみそしる	674 24.7 20.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産) とうふ、みそ	たまねぎ、りんご、しょうが キャベツ、もやし、にんじん だいこん、はくさい、ねぎ ごぼう	ごはん さとう とうもろこし、ごまあぶら さといも	ソース、しょうゆ みりん、酒 塩、コショウ かつおぶし	
15 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ ワンタンスープ	645 27 16.8 2.5	ぎゅうにゅう さば、みそ わかめ、のり ぶたにく	しょうが、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、はくさい にんじん、ほししいたけ	ごはん さとう ワンタン、ごまあぶら	みりん、酒 しょうゆ、塩 中華スープの素	ND
16 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム じゃがいものチーズに とりごぼうスープ くだもの	653 23.2 19 2.5	ぎゅうにゅう チーズ とりこ	たまねぎ、パセリ、にんじん ごぼう、はくさい、ねぎ しょうが、りんご	コッペパン、みかんジャム じゃがいも、とうもろこし マロニー、あぶら	塩、コショウ しょうゆ 中華スープの素	
17 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき こまふみサラダ わかめのみそしる	651 22.3 17.9 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、とうふ、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 ねぎ	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、ごま、さとう	しょうゆ、酢 オイスターソース かつおぶし	
20 (月)	きゅうしょくはありません						ND
21 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう タンメンのスープ じゃがいものカレーに くだもの	597 25.9 13.4 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると なまあげ	キャベツ、もやし、にんじん にら、ほししいたけ、たまねぎ えだまめ りんご	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも、あぶら	しょうゆ、酒 中華スープの素 塩、コショウ カレー粉、みりん	ND
22 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう とりこのからあげ ちゅうかサラダ だいこんのみそしる	697 27.7 21.8 2.6	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん こまつな	ごはん かたくりこ、あぶら マロニー、ごまあぶら、ごま さとう、じゃがいも	しょうゆ、酒 酢、かつおぶし	
23 (木)	しょくパン、ぎゅうにゅう ミートマカロニ ほうれんそうのクリームスープ フルーツあえ	675 26.1 19.2 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ	たまねぎ、パセリ、トマト ほうれんそう、にんじん もも、みかん	しょくパン、とうもろこし マカロニ、オリーブオイル さとう、こむぎこ、じゃがいも バター、カクテルゼリー	ビュレ、ソース ケチャップ 塩、コショウ スープストック	
24 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのおやき かぼちゃのそぼろに はくさいのみそしる	717 28.9 24.4 2.3	ぎゅうにゅう さんま とりこ、あおだいず みそ	かぼちゃ、たまねぎ はくさい、だいこん、にんじん ごぼう	ごはん あぶら、さとう、かたくりこ	塩、しょうゆ 酒、かつおぶし	ND
27 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう とりこのにしきやき ひじきのもの たまねぎのみそしる	643 23.9 18.6 2.3	ぎゅうにゅう とりこ ひじき、あぶらあげ みそ	しょうが、にんにく、にんじん ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、キャベツ だいこん	ごはん ごまあぶら じゃがいも、さとう、あぶら こんにやく	みりん、しょうゆ 七味唐辛子 かつおぶし	
28 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう けんちんうどんのしる ぶたにくとさつまいものあまずあえ くだもの	715 30.5 19.1 3.7	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 かき	ソフトめん さといも、あぶら、こんにやく かたくりこ、さつまいも、さとう	しょうゆ、酢 かつおぶし	
29 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう なっとう じゃがいものにつけ キムチスープ	616 23 16 2	ぎゅうにゅう なっとう とりこ	にんじん、だいこん ほししいたけ、キャベツ もやし、にら、はくさいキムチ	ごはん じゃがいも、こんにやく あぶら、さとう	しょうゆ、みりん だしの素 かつおぶし	ND
30 (木)	ナン、ぎゅうにゅう キーマカレー チーズサラダ コンソメスープ	616 26.7 24.2 3.5	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが トマト、にんにく、キャベツ きゅうり、かぶ、パセリ	ナン オリーブオイル とうもろこし、さとう じゃがいも、マカロニ	ケチャップ、酢、塩 ソース、レモン果汁 カレーフレーク コショウ、スープストック	
31 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのソースに ちくさあえ かぼちゃのみそしる	665 26.1 17.7 2.6	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、かぼちゃ、たまねぎ だいこん	ごはん さとう とうもろこし、マロニー、ごま ごまあぶら	しょうゆ、酢 ソース、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。