



11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 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 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| 曜日 | | | | | | | |
| 4 (火) | ごはん、ぎゅうにゅう さけのみそチーズやき じゃがいものにもの キャベツのみそしる | 666 28 18.9 2.5 | ぎゅうにゅう さけ、チーズ、みそ とうふ | たまねぎ、にんじん、だいこん えだまめ、ほししいたけ キャベツ、こまつな | ごはん とうもろこし、マヨネーズ じゃがいも、こんにやく、あぶら さとう | みりん、しょうゆ かつおぶし | ND |
| 5 (水) | ごはん、ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト | 743 23.9 21 2.8 | ぎゅうにゅう とりこ かいそうミックス 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、もやし きゅうり | ごはん じゃがいも、オリーブオイル ごまあぶら、さとう | ケチャップ、酢 カレーフレーク ソース、しょうゆ コショウ | ND |
| 6 (木) | コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム マカロニのチーズに ポトフ くだもの | 662 24 22 3.1 | ぎゅうにゅう チーズ ウインナー | たまねぎ、パセリ、キャベツ にんじん、かぶ りんご | コッペパン、ブルーベリージャム マカロニ、じゃがいも とうもろこし | 塩、コショウ スープストック | |
| 7 (金) | ☆おいしい県産食材こんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごもくきんびら こまつなのみそしる | 679 23.9 19.2 2.7 | ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ みそ | ごぼう、にんじん、こまつな キャベツ、ねぎ | ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら こんにやく、ごま、さとう じゃがいも | ソース、しょうゆ 酒、かつおぶし | |
| 10 (月) | くりかえ休業日  | | | | | | |
| 11 (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 インディアンポテト くだもの | 754 29.2 18.9 3.1 | ぎゅうにゅう わかめ、なると とりこ | キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、たまねぎ、ピーマン みかん | ちゅうかめん とうもろこし、あぶら かたくりこ、じゃがいも、あぶら | 中華スープの素 しょうゆ、酒 塩、コショウ カレー粉 | ND |
| 12 (水) | ☆おいしい県産食材こんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ いもにじる | 627 25.5 18.5 1.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ | しょうが、キャベツ、だいこん にんじん、えだまめ、はくさい ねぎ、ごぼう | ごはん あぶら、さとう さといも、こんにやく | しょうゆ、酒 みりん、酢 かつおぶし | |
| 13 (木) | こくとうパン、ぎゅうにゅう ロースチキン さつまいもとりんごのパターに ミネストローネ | 716 27.6 21.8 2.7 | ぎゅうにゅう とりこ チーズ | しょうが、にんにく りんご、キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ、トマト | こくとうパン さつまいも、バター、さとう じゃがいも、マカロニ | 塩、コショウ 酒、レモン果汁 スープストック | |
| 14 (金) | ごはん、ぎゅうにゅう さけのりきゅうあげ ごもくいため たまねぎのみそしる | 653 28 17.4 2.1 | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ | キャベツ、にんじん、にら しょうが、ほししいたけ たまねぎ、だいこん | ごはん さとう、ごま、かたくりこ あぶら、マロニー、ごまあぶら じゃがいも | しょうゆ、酒 かつおぶし | ND |
| 17 (月) | かやくごはん、ぎゅうにゅう おかかえ とんじる | 561 24.4 15 2.2 | ぎゅうにゅう とりこ、あぶらあげ あおだいず、かつおぶし ぶたにく、みそ | にんじん、ほししいたけ ごぼう、ほうれんそう、キャベツ もやし、だいこん、はくさい ねぎ | ごはん、あぶら、さとう さといも | しょうゆ、酒 だし、の素、塩 かつおぶし | |
| 18 (火) | ちゅうかめん、ぎゅうにゅう あんかけラーメンのスープ とりにくのごまからめ くだもの | 682 30.5 17.7 3.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、イカ とりこに、だいず | はくさい、たまねぎ、にんじん にら、ほししいたけ、ピーマン みかん | ちゅうかめん ごまあぶら、かたくりこ あぶら、じゃがいも、ごま さとう | しょうゆ、酒 中華スープの素 塩、コショウ みりん | |
| 19 (水) | ☆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 やさしいため わかめのみそしる | 676 25 20.6 2.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、とうふ、みそ | たまねぎ、りんご、しょうが キャベツ、にんじん、もやし | 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 | ND |
| 20 (木) | コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム コーンシチュー キャベツサラダ | 734 24.6 26.3 2.6 | ぎゅうにゅう とりこ | たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん | コッペパン、いちごジャム じゃがいも、とうもろこし バター、こむぎこ オリーブオイル | スープストック 塩、コショウ 酢 | |
| 21 (金) | ごはん、ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ごまふうみサラダ じゃがいものみそしる | 632 23.9 17 2.5 | ぎゅうにゅう さば しみどうふ、みそ | しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、もやし、かぶ ほししいたけ、ねぎ | ごはん さとう、かたくりこ、あぶら ごま、ごまあぶら じゃがいも | しょうゆ、酒 酢、かつおぶし | |
| 25 (火) | ごはん、ぎゅうにゅう ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる | 661 26.8 19.4 2.3 | ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ、あおだいず しみどうふ、みそ | しょうが、きりぼしだいこん にんじん、ほししいたけ はくさい、こまつな | ごはん こんにやく、あぶら、さとう じゃがいも | しょうゆ、みりん 酒、七味唐辛子 かつおぶし | ND |
| 26 (水) | わかめごはん、ぎゅうにゅう あぶらあげのふくめに ちゅうかサラダ さつまじる | 691 22.9 23.5 3.4 | ぎゅうにゅう、わかめ あぶらあげ さつまあげ、みそ | キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、だいこん、ねぎ | ごはん さとう マロニー、ごま、ごまあぶら さつまいも | しょうゆ、みりん 酢、かつおぶし | |
| 27 (木) | しょうパン、ぎゅうにゅう ポークソースマリネ ポテトスープ フルーツあえ | 649 25.2 18.8 2.8 | ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず | たまねぎ、ピーマン、かぶ にんじん、パセリ モモ、パイナップル、みかん | しょうパン オリーブオイル じゃがいも | ケチャップ ソース 塩、コショウ スープストック | |
| 28 (金) | ☆おいしい県産食材こんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードに ごまあえ カレーワッタン | 707 26.5 21.6 2.4 | ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく | にんにく、ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ、はくさい にら、ほししいたけ マーメレード | ごはん ごま、さとう ワッタン、あぶら | しょうゆ、塩 カレーフレーク スープストック | ND |

* ごはんは、三春産の米(コシヒカリ)です。

* 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。

