

3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 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
2 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ごまあえ わかめのみそしる	603 25.1 13.7 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、いか わかめ、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、ねぎ	ごはん ごまあぶら、かたくりこ ごま、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	ND
3 (火)	☆ひなまつりこんだて☆ ソフトめん、ぎゅうにゅう きつねうどんのしる あげじゃがあんかけ ひなあられ	713 29.1 21.9 3.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ、なると とりにく、あおだいず、みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ しょうが	ソフトめん じゃがいも、あぶら さとう、かたくりこ ひなあられ	しょうゆ、みりん 酒、塩、コンショウ かつおぶし	
4 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに しみどふとやさいのにも けんちんじる	652 28.3 17.7 2.3	ぎゅうにゅう さば、みそ しみどふと、とりにく	しょうが、だいこん、にんじん えだまめ、ほししいたけ はくさい、ねぎ、ごぼう	ごはん さとう さといも、こんにやく	みりん、酒 しょうゆ、塩 かつおぶし だしの素	ND
5 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ローストチキン(メンチカツ) チーズサラダ あおだいずスープ	674 29 23 3	ぎゅうにゅう とりにく(メンチカツ) チーズ 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	コッペパン とうもろこし、さとう(あぶら) オリーブオイル、じゃがいも いちごジャム(りんごジャム)	塩、コンショウ、酒 しょうゆ、スープストック レモン果汁、酢 (ソース)	
6 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	748 25.5 20.6 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ 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、ごまあぶら、さとう	カレーフレーク ケチャップ、酢 ソース、しょうゆ コンショウ	ND
9 (月)	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 じゃがいものみそしる	680 25.2 20.6 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ	たまねぎ、しょうが、りんご キャベツ、もやし、にんじん だいこん、こまつな	ごはん さとう とうもろこし、あぶら じゃがいも	ソース、しょうゆ みりん、酒 塩、コンショウ かつおぶし	
10 (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	639 28.7 16.5 2.7	ぎゅうにゅう エビ、いか とりにく、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 いちご	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、コンショウ みりん	ND
11 (水)	わかめごはん、ぎゅうにゅう カレイのからあげ ごもくいため さつまいものみそしる	646 25.3 15.6 3.3	ぎゅうにゅう、わかめ カレイ ぶたにく みそ	キャベツ、にんじん、にら しょうが、だいこん、はくさい ごぼう	ごはん あぶら、ごまあぶら、かたくりこ マロニー、さつまいも	しょうゆ、酒 かつおぶし	
12 (木)	ピタパン、ぎゅうにゅう ポークソースマリネ コールスローサラダ ワンタンスープ	576 25.7 19.8 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんじん、きゅうり、はくさい チンゲンサイ、ほししいたけ	ピタパン オリーブオイル ワンタン、ごまあぶら	ソース、ケチャップ 酢、塩、コンショウ しょうゆ 中華スープの素	ND
13 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう タンドリーチキン だいこんサラダ たまねぎのみそしる	632 25.8 16.6 2.2	ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト なまあげ、みそ	しょうが、だいこん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん	ごはん とうもろこし、オリーブオイル さとう、じゃがいも	ケチャップ、酢 ソース、カレー粉 しょうゆ、塩 かつおぶし	
16 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ わふうサラダ あぶらあげのみそしる	662 25.7 18.3 2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが、キャベツ だいこん、にんじん、えだまめ はくさい、ごぼう	ごはん こんにやく、あぶら さとう じゃがいも	酒、しょうゆ みりん、酢 かつおぶし	ND
17 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう キムチラーメンのスープ はるまき ごまふうみサラダ	638 25.5 17.8 3.8	ぎゅうにゅう なると、みそ ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん しょうが、はくさいキムチ にんにく、にら、キャベツ ほししいたけ、きゅうり、もやし	ちゅうかめん ごまあぶら、さとう マロニー、かたくりこ、こむぎこ はるまきのかわ、あぶら、ごま	中華スープの素 酒、しょうゆ、酢 オイスターソース	
18 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さけのみそチーズやき きんぴらごぼう キャベツのみそしる	686 27.7 20.4 2.5	ぎゅうにゅう さけ、チーズ あぶらあげ みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ、だいこん ほししいたけ	ごはん とうもろこし、マヨネーズ こんにやく、あぶら、ごま、さとう じゃがいも	みりん、酒 しょうゆ かつおぶし	ND
19 (木)	こくとうパン、ぎゅうにゅう ウインナーとやさいのソテー ミネストローネ ヨーグルトあえ	680 23.1 21.8 2.7	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ヨーグルト	キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、パセリ、にんにく トマト、モモ、みかん	こくとうパン とうもろこし、オリーブオイル じゃがいも、マカロニ、バター	塩、コンショウ スープストック	
20 (金)	☆卒業おいおいこんだて☆ ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのあげびたし ちゅうかサラダ こまつなのみそしる、デザート	740 28.3 20.9 2.6	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな、だいこん	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう マロニー、ごま、ごまあぶら じゃがいも、ゼリー	しょうゆ、酒 みりん、酢 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。

