

6月のきゅうしょくこんだて予定表

(平成27年度)(調理場)

日 曜日	献立名	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:kg/Bq)セシウム134・137
1 (月)	ごはん、きゅうにゅうぶたにくのみそふうみやき キャベツのごまあえ けんちんじる	きゅうにゅうぶたにく、みそ とうふ	しょうが、キャベツ、きゅうり もやし、だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう	ごはん さとう ごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにゃく	みりん、酒 酢、しょうゆ 塩、かつおぶし	ND
2 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅうしょうゆラーメンのスープ あげじゃがあんかけ	ぎゅうにゅうなると、ぶたにく とりにく、あおだいず、みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし こまつな、にんじん、しょうが	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	中華スープの素 酒、塩、コショウ しょうゆ	
3 (水)	ごはん、ぎゅうにゅうさばのソースに なまあげとこまつなのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅうさば なまあげ みそ	しょうが、こまつな、にんじん ほししいたけ、だいこん キャベツ、ねぎ	ごはん さとう じゃがいも、あぶら	しょうゆ、酒 ウスターソース みりん かつおぶし	
4 (木)	☆かみかみこんだて☆ こくとうパン、ぎゅうにゅうローストチキン キャベツとわかめのサラダ コンソメスープ、するめ	とりにく わかめ するめ	しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、もやし、えだまめ たまねぎ、パセリ	こくとうパン ごま、あぶら、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	
5 (金)	ごはん、ぎゅうにゅうメンチカツ ちゅうかサラダ にらのみそしる	ぎゅうにゅうぶたにく みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、にら	ごはん パンこ、あぶら マロニー、ごま、ごまあぶら じゃがいも、さとう	ソース、酢 しょうゆ かつおぶし	
8 (月)	ごはん、ぎゅうにゅうみそやきにく ごまあえ じゃがいもととうふのみそしる	ぎゅうにゅうぶたにく、みそ とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう ほうれんそう キャベツ、だいこん	ごはん ごまあぶら、かたくりこ さとう、ごま じゃがいも	みりん、しょうゆ かつおぶし	
9 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅうわかめうどんのしる あぶらあげのふくめに だいこんサラダ	ぎゅうにゅうとりにく、わかめ あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほししいたけ、だいこん きゅうり	ソフトめん さとう とうもろこし、オリーブオイル	しょうゆ、みりん 酒、塩、酢 かつおぶし	
10 (水)	ごはん、ぎゅうにゅうとりにくのしちみやき こんにゃくとちくわのにも たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅうとりにく ちくわ みそ	しょうが、にんにく、だいこん にんじん、えだまめ、キャベツ たまねぎ、ほししいたけ	ごはん ごまあぶら こんにゃく、じゃがいも、さとう	みりん、しょうゆ 七味唐辛子 かつおぶし	
11 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅうじゃがいものチーズに あおだいずスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅうチーズ ウインナー、あおだいず	たまねぎ、キャベツ にんじん、モモ、みかん	コッペパン じゃがいも、とうもろこし カクテルゼリー	塩、コショウ スープストック	
12 (金)	ごはん、ぎゅうにゅうさんまのケチャップソース おんやさいのバターソテー だいこんととうふのみそしる	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 だいこん、キャベツ、ごぼう	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも、バター	ケチャップ ソース 塩、コショウ かつおぶし	
15 (月)	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 こまつなのみそしる	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、だいこん にんじん、たまねぎ、こまつな	ごはん あぶら、さとう	しょうゆ、酒 みりん、酢 かつおぶし	
16 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅうもやしにくみそラーメンのスー とりにくのごまからめ	ぎゅうにゅうぶたにく、みそ とりにく、だいず	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、しょうが、ほししいたけ ピーマン	ちゅうかめん さとう、かたくりこ、あぶら じゃがいも、ごま	酒、みりん しょうゆ 七味唐辛子 中華スープの素	
17 (水)	ごはん、ぎゅうにゅうやきざかな ひじきのにも キャベツとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅうさけ ひじき、あぶらあげ みそ	にんじん、ほししいたけ キャベツ、だいこん、ねぎ	ごはん じゃがいも、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし	ND
18 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅうウインナーとやさいのソテー ワンタンスープ くだもの	ぎゅうにゅうウインナー	キャベツ、こまつな、たまねぎ もやし、にんじん ほししいたけ メロン	コッペパン とうもろこし、オリーブオイル ワンタン、ごまあぶら	塩、コショウ 中華スープの素 しょうゆ	
19 (金)	ごはん、ぎゅうにゅうシーフードカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅうえび、いか、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、グリーンピース 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	カレーフレーク ケチャップ、酢 コショウ、ソース しょうゆ	
22 (月)	ごはん、ぎゅうにゅうとりにくのあげびたし ごまあふうみサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅうとりにく とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん 酒、酢 かつおぶし	
23 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅうキムチラーメンのスー ぶたにくとピーマンのいたため	ぎゅうにゅうみそ ぶたにく、なまあげ	にんじん、キャベツ、もやし にら、しょうが、はくさいキムチ にんにく、ピーマン たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら、さとう	中華スープの素 酒、しょうゆ	
24 (水)	ごはん、ぎゅうにゅうししゃもフライ きんぴらごぼう やさいのみそしる	ぎゅうにゅうししゃも さつまあげ みそ	ごぼう、にんじん、キャベツ こまつな	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら こんにゃく、ごま、さとう じゃがいも	ソース しょうゆ、酒 かつおぶし	
25 (木)	しょくパン、ぎゅうにゅうミートマカロニ ポテトスープ くだもの	ぎゅうにゅうぶたにく、チーズ だいず	たまねぎ、トマト、キャベツ にんじん、パセリ さくらんぼ	しょくパン マカロニ、オリーブオイル さとう、こむぎこ じゃがいも	ケチャップ 塩、コショウ スープストック ソース	
26 (金)	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 さやえんどうのみそしる	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、りんご キャベツ、もやし、にんじん だいこん、さやえんどう ねぎ、ほししいたけ	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	
29 (月)	ごはん、ぎゅうにゅうゆでどりのごまだれあえ じゃがいものにも あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん だいこん、ほししいたけ たまねぎ、キャベツ	ごはん さとう、ねりごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうゆ、酢 だしの素 かつおぶし	
30 (火)	ごはん、ぎゅうにゅうはるまき やさいサラダ じゃがいものみそしる	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、だいこん きゅうり、こまつな	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら マロニー、ごまあぶら、こむぎこ かたくりこ、はるまきのかわ オリーブオイル、とうもろこし	しょうゆ、酢 オイスターソース 塩 かつおぶし	

* 三春町の米(コシヒカリ)

