

# 9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 (kg/Bq)セシウム134・137
1 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう タンメンのスープ あげじゃがあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、あおだいず、みそ	キャベツ、にんじん、もやし チンゲンサイ、ほししいたけ たまねぎ、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、コショウ 中華スープの素	ND
2 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば、みそ さつまあげ とうふ	しょうが、ごぼう、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にら	ごはん さとう こんにゃく、ごま、あぶら	みりん、酒 しょうゆ かつおぶし	
3 (木)	こくとうパン、ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに コンソメスープ くだもの	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	たまねぎ、キャベツ にんじん なし	こくとうパン じゃがいも、とうもろこし	塩、コショウ スープストック	
4 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのみそふうみやき きゅうりのごまずあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ あぶらあげ	しょうが、きゅうり、キャベツ もやし、なす、だいこん	ごはん さとう ごま、ごまあぶら じゃがいも	みりん、酒 酢、しょうゆ かつおぶし	
7 (月)	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 とんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん	ごはん さとう マロニー、ごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうゆ、みりん 酢 かつおぶし	
8 (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プ インディアンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、しょうが、ピーマン ほししいたけ	ちゅうかめん さとう、かたくりこ、あぶら じゃがいも	酒、七味唐辛子 しょうゆ、みりん 中華スープの素 塩、コショウ、カレー粉	
9 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじきのいために こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき、あぶらあげ みそ	ごぼう、ほししいたけ こまつな、キャベツ、にんじん	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、こんにゃく、さとう	ソース、みりん しょうゆ かつおぶし	
10 (木)	しよくパン、ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん、グリーンピース トマト きよほう	しよくパン じゃがいも、オリーブオイル さとう	ケチャップ ソース スープストック 塩、コショウ	
11 (金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく 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、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	ND
14 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのソースに じゃがいものにも キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ、みそ	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、キャベツ こまつな	ごはん さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうゆ、酒 ウスターソース だしの素 かつおぶし	
15 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう きつねうどんのしる だいがくいも キャベツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、なると、あぶらあげ	こまつな、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、キャベツ だいこん	ソフトめん 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 酒、塩、酢 かつおぶし	
16 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのてりやき かぼちゃのカレーに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ、みそ	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん	ごはん オリーブオイル	しょうゆ、みりん 酒、カレー粉 塩 かつおぶし	
17 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ウインナーとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	キャベツ、ピーマン、たまねぎ にんじん、パセリ、にんにく トマト	コッペパン、いちごジャム 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、コショウ スープストック	
18 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき ごまふうみサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 だいこん、ごぼう	ごはん、さつまいも 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	
24 (木)	☆ <b>十五夜お月見こんだて</b> ☆ かやくごはん、ぎゅうにゅう わふうサラダ いもにじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ あおだいず ぶたにく、みそ	にんじん、ほししいたけ ごぼう、キャベツ、だいこん きゅうり、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう さといも りんごゼリー	しょうゆ、酢、塩 だしの素、酒 かつおぶし	
25 (金)	☆ <b>おいしい県産食材こんだて</b> ☆ みそやきにくどん、ぎゅうにゅう ごまあえ もずくのサンラータン	ぶたにく(福島県産)、みそ ぎゅうにゅう もずく、とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ、きゅうり、もやし ねぎ、しょうが、たけのこ ほししいたけ	ごはん、ごまあぶら かたくりこ、ごま、さとう	みりん、しょうゆ 中華スープの素 塩、酒、酢 七味唐辛子	
28 (月)	調理場休み					
29 (火)	☆ <b>おいしい県産食材こんだて</b> ☆ ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき やさしいたけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産) みそ	しょうが、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん なす	ごはん とうもろこし、ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ、酒 みりん 塩、コショウ かつおぶし	ND
30 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのしちみやき キャベツとわかめのサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	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、ごぼう	ごはん ごまあぶら ごま、あぶら、さとう じゃがいも	みりん、しょうゆ 七味唐辛子、酢 かつおぶし	