

2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	(kg/Bq)セシ ウム134・ 137
1 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう みそやきにくどんのぐ やさいサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ なると	たまねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ、きゅうり、はくさい チンゲンサイ、もやし きくらげ	ごはん ごまあぶら、かたくりこ オリーブオイル、さとう マロニー	みりん、しょうゆ 酢、塩 しょうゆ 中華スープの素	ND
2 (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 ジャガみそくん デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、いか みそ	はくさい、もやし、にんじん にら、ほししいたけ	ちゅうかめん ごまあぶら、かたくりこ じゃがいも、あぶら、さとう ごま、りんごゼリー	しょうゆ、酒 中華スープの素 塩、コショウ みりん	
3 (水)	★せつぶんこんだて★ ごはん、ぎゅうにゅう やさいとだいのカレー えだまめとキャベツのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいの、ぶたにく、チーズ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、えだまめ、キャベツ だいこん、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	
4 (木)	こくとうパン、ぎゅうにゅう マカロニのチーズに ポトフ フルーツあえ	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 かぶ、パセリ モモ、みかん	こくとうパン 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	
5 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶりのてりやき やさいのにも あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、インゲン ほししいたけ、キャベツ だいこん、こまつな、しょうが	ごはん じゃがいも、こんにゃく、あぶら さとう	しょうゆ、みりん 酒、だしの素 かつおぶし	
8 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのしちみやき ひじきのにも もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき、さつまあげ、だいの みそ	しょうが、にんにく、ごぼう ほししいたけ、もやし はくさい、にんじん	ごはん ごまあぶら じゃがいも、さとう、あぶら	みりん、しょうゆ 七味唐辛子 かつおぶし	
9 (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 じゃがいもととりにくのカレーあげ デザート	ぎゅうにゅう わかめ、ぶたにく とりにく	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ ピーマン	ちゅうかめん とうもろこし かたくりこ、じゃがいも、あぶら いよかんゼリー	中華スープの素 しょうゆ、酒 塩、コショウ カレー粉	
10 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース キャベツサラダ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、りんご キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、はくさい、だいこん	ごはん さとう ごまあぶら さといも	酒、ソース しょうゆ、みりん 酢 かつおぶし	
12 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さけのりきゅうあげ いそかあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ わかめ、のり みそ	ほうれんそう、キャベツ にんじん、だいこん、はくさい ごぼう、ねぎ	ごはん さとう、ごま、かたくりこ あぶら さつまいも	しょうゆ、酒 かつおぶし	
15 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのたつたあげ きんぴらごぼう キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが、ごぼう、にんじん キャベツ、たまねぎ	ごはん さとう、かたくりこ こんにゃく、ごま、あぶら じゃがいも	しょうゆ、酒 かつおぶし	
16 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう みそラーメンのスープ だいがくいも ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると、みそ ツナ	たまねぎ、はくさい、もやし にんじん、ほししいたけ キャベツ、きゅうり、だいこん	ちゅうかめん ごまあぶら、かたくりこ さつまいも、あぶら、さとう、ごま とうもろこし、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、コショウ	
17 (水)	わかめごはん、ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき おからに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく おから、さつまあげ みそ	にんにく、ねぎ、ごぼう にんじん、ほししいたけ こまつな、キャベツ、はくさい グリーンピース、マーマレード	ごはん あぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん だしの素 かつおぶし 酒	
18 (木)	ナン、ぎゅうにゅう キーマカレー ワンタンスープ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいの とりにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しょうが トマト、にんにく、はくさい チンゲンサイ、ごぼう ほししいたけ、モモ、みかん	ナン オリーブオイル ワンタン、あぶら	ケチャップ、塩 ソース、しょうゆ スープストック カレーフレーク	
19 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ おかかあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、いか かつおぶし みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん にら、しょうが、きくらげ ほししいたけ、ほうれんそう もやし、はくさい、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	中華スープの素 塩、しょうゆ、酒 かつおぶし	
22 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのあげびたし ごまふうみサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ、酒 みりん、酢 かつおぶし	
23 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう けんちんうどんのしる キャベツとぶたにくのいためもの くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、みそ ぶたにく	はくさい、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ ピーマン、いちご	ソフトめん さといも、こんにゃく、あぶら ごまあぶら	しょうゆ 塩、コショウ かつおぶし	
24 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう カレイのからあげ、かいそうサラダ じゃがいものみそしる むらさきもチップス	ぎゅうにゅう カレイ かいそうミックス みそ	キャベツ、もやし、きゅうり はくさい、にんじん	ごはん こむぎこ、あぶら、じゃがいも ごま、ごまあぶら、さとう むらさきもチップス	酢、しょうゆ かつおぶし	
25 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ビーフシチュー チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、きゅうり	コッペパン、りんごジャム じゃがいも、オリーブオイル とうもろこし、さとう	塩、コショウ、酢 赤ワイン、ケチャップ レモン果汁 ビーフシチュールウ	
26 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう あぶらあげのほうろくやき ごもくいため かぶのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 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 かぶ、こまつな ねぎ	ごはん さとう、ごま マロニー、ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん 酒 かつおぶし	
29 (月)	ごはん、ぎゅうにゅう やきざかな きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく、あおだいず とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、ほししいたけ キャベツ	ごはん こんにゃく、あぶら、さとう じゃがいも	しょうゆ、みりん 七味唐辛子 かつおぶし	

* 三春町の米(コシヒカリ)

* 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

