

11月 きゅうしょくこんだてひょう

※「エッグケア」とはキューピー(株)の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (火)	コッペパン	609 kcal 26.6g		パン		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のみそやき		とりにく	さとう	しょうが ねぎ	さけ みそ しょうゆ トウバンジャン
	ビーフンスープ		ぶたにく	あぶら ビーフン ごまあぶら	しょうが にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	しお こしょう
2 (水)	ごはん	619 kcal 19.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さつまいものかきあげ			さつまいも ごま こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん	さけ しお
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
	みそ汁(キャベツ・たまねぎ)		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
4 (金)	ごはん	594 kcal 24.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(ほたて)		ぶたにく ほたて	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ
	だいずとちくわのにつけ		ちくわ だいず	さとう		みりん しょうゆ
7 (月)	ハッシュドビーフ	671 kcal 22.2g	ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ りんご マッシュルーム	ケチャップ トマトペースト ウスターソース あかワイン しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	キャベツとウィンナーのソテー		ウィンナー	あぶら	キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ
8 (火)	味付パン	685 kcal 22.6g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	パンネのトマトソース煮		ひよこまめ ベーコン	パンネマカロニ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトダイス缶 パセリ	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう
	キャベツのマヨネーズソテー		ツナ	あぶら	キャベツ コーン	しお こしょう エッグケア
9 (水)	ピピンバ	552 kcal 20.1g	ぶたにく ぎゅうにく	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん	しょうゆ みりん す
	牛乳		牛乳			
	わかめスープ		わかめ		コーン ねぎ しょうが	しお うすくちしょうゆ
10 (木)	玄米入りごはん	637 kcal 26.0g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ たら	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり あおのり	こめこ あぶら		カレーこ
11 (金)	わかめごはん(麦入り)	593 kcal 18.5g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン たら	しお こしょう うすくちしょうゆ
14 (月)	ごはん	622 kcal 23.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	九条ねぎのマヨみそ焼き		とりにく	あぶら	ねぎ しめじ	しお こしょう エッグケア みそ さけ
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
	たぬき汁		さつまあげ あぶらあげ	かたくりこ	こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ しお
15 (火)	コッペパン	697 kcal 30.0g		パン		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
	ココアプリン		スキムミルク なまクリーム	プリンのもと		ココア
16 (水)	舞茸ごはん	582 kcal 20.0g	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん まいたけ	しょうゆ さけ みりん しお
	牛乳		牛乳			
	魚の香草焼き		かます	パンこ オリーブオイル	パセリ にんにく	しお こしょう
	ベジスープ		ツナ	じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん かぼちゃ	うすくちしょうゆ しお こしょう

日	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
17 (木)	牛乳	580 kcal 19.3g	牛乳			
	大根と豚肉の煮つけ		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリーンピース	しょうゆ さけ
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ し お こしょう
18 (金)	ごはん	611 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	はたはたからあげ		はたはた	かたくりこ あぶら		
	ひじきのガーリック炒め		ひじき ベーコン	オリーブオイル	ピーマン コーン にんにく	さけ しょうゆ しお こしょう
みそ汁(きゃべつ)	とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ		
21 (月)	ねぶかめし	608 kcal 26.5g	あぶらあげ	こめ	ねぎ	うすくちしょうゆ さけ みりん
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のしょうが焼き		とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	しょうゆ さけ みりん
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ		だいこん にんじん ねぎ	みそ
22 (火)	全粒粉パン	582 kcal 21.1g		パン		
	牛乳		牛乳			
	豆のミネストローネ		おおふくまめ ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ セロリー しめじ にんじん トマトダイス缶	トマトピューレ ケチャップ しろワイン しお こしょう
	コールスローサラダ		ハム	あぶら	キャベツ	しお エッグケア す こしょう
24 (木)	ごはん	598 kcal 25.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
	カラフルおひたし		はなかつお		コーン にんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ
すまし汁(昆布鰹だし)	とうふ	はなふ	ねぎ	うすくちしょうゆ しお		
25 (金)	わかめごはん(麦入り)	596 kcal 25.1g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	豆腐の五目煮(鶏細切れ)		とうふ とりにく ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう いりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
28 (月)	ポークカレー	696 kcal 21.6g	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう かれーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え(みかん)		ヨーグルト		みかん缶	
29 (火)	ジャムサンド	584 kcal 24.6g		パン いちごジャム		
	牛乳		牛乳			
	エスカベージュ		ホキ	こめこ あぶら オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん パセリ	す しろワイン しお こしょう
オニオンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	しお こしょう		
30 (水)	ごはん	616 kcal 27.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちゃんこ鍋		とりにく ぶたにく	かたくりこ	しょうが ねぎ にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい ねぎ	しお しょうゆ さ け みりん みそ
	大豆とじゃこのあげ煮		だいず こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう いりごま		しょうゆ

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道(大福豆)北海道(ひよこ豆)アメリカ
肉(牛肉)北海道(豚肉)北海道・愛知(鶏肉)京都
魚(さば)京都(さわら)京都(ホキ)ニュージーランド(つばす)京都(はたはた)京都
野菜(じゃがいも)北海道(にんじん)京都(たまねぎ)北海道(しょうが)高知(セロリ)長野
(にんにく)青森(パセリ)長野(にら)高知(きゃべつ)滋賀(小松菜)京都(チンゲン菜)長野
(ほうれんそう)京都(ピーマン)宮崎(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜
(だいこん)石川(はくさい)滋賀(マッシュルーム水煮)静岡
果物(みかん缶)九州

