

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®の商品名で、卵を使用していないマヨネーズのことです。

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 (月)	わかめごはん	580 kcal 19.6g	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 にんじん こんにゃく	しょうゆ
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
2 (火)	全粒粉パン	690 kcal 30.2g		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	プリンのもと		ココア
4 (木)	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
5 (金)	舞茸ごはん	599 kcal 27.8g	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			
	魚の南蛮漬け		あじ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	みそ汁 (キャベツ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
8 (月)	わかめごはん	594 kcal 25.4g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	豆腐の五目煮		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
	ピリ辛センイ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	こんにゃく ゆでたけのこ もやし にんじん にら しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン
9 (火)	味付パン	549 kcal 18.3g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	魚の香草チーズ焼き		かます こなチーズ	パンこ オリーブオイル	パセリ にんにく	しお こしょう
	白菜スープ		ぶたにく	かたくりこ	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが	うすくちしょうゆ こしょう しお
10 (水)	ごはん	726 kcal 27.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	揚げどりの甘酢ソース		とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ す
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
	みそ汁 (小松菜)		あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ
11 (木)	ピピンバ	552 kcal 20.1g	ぎゅうにく ぶたにく	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
12 (金)	ごはん	618 kcal 26.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちゃんこ鍋		とりにく ぶたにく		しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい ねぶたねぎ	みりん しょうゆ さけ しお みそ
	大豆とじゃこのあげ煮		だいず たつくり	かたくりこ あぶら さとう ごま		しょうゆ
15 (月)	ごはん	629 kcal 18.3g		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
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
16 (火)	コッペパン	645 kcal 29.2g	チョコネオソフトつき	パン		チョコネオソフト
	牛乳		牛乳			
	チキンカツ		とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	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 ほうれんそう	しお こしょう
17 (水)	玄米入りごはん	609 kcal 24.2g		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 にら	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	もやしのナムル		ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	す しょうゆ

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
18 (木)	ごはん	682 kcal 27.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の竜田揚げ		つばす	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	ふろふき大根			さとう	だいこん	みそ みりん
	かきたま汁		たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
19 (金)	ポークカレー	702 kcal 21.6g	ぶたにく スkimミルク こなチーズ	こめ げんまい 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 りんご	しお こしょう カレーこ 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あえ		ヨーグルト		みかん缶 もも缶	
22 (月)	ねぶかめし	593 kcal 27.1g	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
	ニラ玉みそ汁		たまご	かたくりこ	にら にんじん たまねぎ	みそ
24 (水)	ごはん	596 kcal 24.7g		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
	干草あえ			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
	すまし汁(昆布鰹だし)		とうふ	ふ	ねぎ	うすくちしょうゆ しお
25 (木)	ごはん	599 kcal 23.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(はくさい・かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	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 ゆでだけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
26 (金)	ごはん	581 kcal 19.2g		こめ		
	牛乳		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
29 (月)	ハッシュドビーフ	699 kcal 21.7g	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 マッシュルーム セロリー りんご	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			
	大根サラダ		ハム		だいこん キャベツ	エッグケア しお こしょう
30 (火)	コッペパンいちごジャムつき	664 kcal 28.3g		パン いちごジャム		
	牛乳		牛乳			
	チリコンカン		だいず ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく	カレーこ オールスパイス しお さけ ケチャップ しょうゆ
	小松菜とハムのソテー		ハム	あぶら	こまつな キャベツ にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(大豆)北海道

肉(牛肉)北海道 (豚肉)愛知・鹿児島 (鶏肉)京都

魚(かます)京都 (つばす(イナダ))鳥取 (さば)京都 (あじ)長崎

(煮干し)瀬戸内海 (煮干(上))京都 (焼きちくわ)国内 (さつまあげ)国内

野菜(じゃがいも)北海道 (にんじん)北海道 (たまねぎ)北海道 (パセリ)長野 (キャベツ)滋賀 (しょうが)高知

(セロリ)長野 (にら)京都 (根深ねぎ)京都 (だいこん)北海道 (もやし)岐阜 (ねぎ)京都・滋賀 (にんにく)青森

(さつまいも)千葉 (切干だいこん)宮崎 (ほうれんそう)京都 (こまつな)京都 (はくさい)滋賀 (ごぼう)青森

(冷凍ホールコーン)北海道 (たけのこ水煮)京都

藻類 (ひじき)長崎(わかめ)三陸(茎わかめ)国内

果物 (みかん)和歌山 (みかん缶詰)和歌山 (白桃缶詰)山形

きのこ (しめじ)福岡 (えのき)長野 (まいたけ)新潟 (マッシュルーム)岡山

