

12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 (木) | わかめごはん | 578 kcal 19.3g | 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 | きりほしだいこん こんにゃく・にんじん | しょうゆ |
| | もやしナムル | | ちくわ | ごまあぶら ごま | もやし ほうれんそう | す しょうゆ |
| 2 (金) | ごはん | 648 kcal 24.8g | 牛乳 | こめ | | |
| | はたはたからあげ | | はたはた | かたくりこ あぶら | | |
| | はくさいとツナのサラダ | | ツナ | さとう | はくさい レモン | エッグケア す・ しお こしょう |
| | さつま汁 | | ぶたにく | さといも | だいこん にんじん ねぎ | みそ |
| 5 (月) | 玄米入りごはん | 604 kcal 21.4g | 牛乳 | こめ げんまい | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麻婆大根 | | ぶたにく | あぶら さとう ごまあぶら・ かたくりこ | しょうが にんにく だいこん たまねぎ・ゆでたけのこ にんじん ほししいたけ には | しょうゆ さけ・ みそ トウモロコシ |
| | じゃこのカレー風味揚げ | | たつくり あおのり | こむぎこ あぶら | | カレーこ |
| 6 (火) | ココアパン | 608 kcal 24.3g | 牛乳 | パン さとう あぶら | | ココア |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | セルフサンド(ウィンナー) | | ウィンナー | テーブルロール さとう・ あぶら | キャベツ | ケチャップ・ ウスターソース・ しお こしょう |
| | 中華コーンスープ | | たまご | ごまあぶら かたくりこ | コーン缶 コーン ほうれんそう | うすくちしょうゆ しお・さけ |
| 7 (水) | ごはん | 619 kcal 23.5g | 牛乳 | 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 にんじん こんにゃく・ グリセロール | しょうゆ さけ |
| | 大豆のいそ煮 | | だいず ひじき | さとう | | しょうゆ |
| 8 (木) | 中華おこわ | 567 kcal 24.2g | ぶたにく | こめ もちごめ ごまあぶら さとう | ゆでたけのこ にんじん たまねぎ・しめじ | しょうゆ さけ しお |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | きびなごのチーズ揚げ | | きびなご たまご チーズ | こむぎこ トウモロコシ あぶら | | |
| | 根菜のみそしる | | とりにく | さといも | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | みそ |
| 9 (金) | ごはん | 587 kcal 22.5g | 牛乳 | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | かんとう煮 | | とりにく あつあげ ちくわ・さつまあげ | じゃがいも さとう | こんにゃく にんじん だいこん | しょうゆ |
| | はくさいのゆかりあえ | | しらすぼし | | はくさい | ゆかり |
| 12 (月) | ごはん | 700 kcal 29.2g | 牛乳 | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | タイピーエン | | ぶたにく いか | ビーフン あぶら ごまあぶら | たまねぎ にんじん きゃべつ ゆでたけのこ・ねぎ | さけ うすくちしょうゆ・ しお こしょう |
| | 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 |
| 13 (火) | コッペパン | 666 kcal 23.4g | 牛乳 | パン | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 冬野菜のクリーム煮 | | とりにく 牛乳 スキムミルク | じゃがいも あぶら バター こむぎこ | たまねぎ にんじん かぶ・ コーン パセリ | 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 |
| 14 (水) | ぶりかけごはん | 681 kcal 28.4g | 牛乳 | こめ | | ぶりかけ |
| | 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 |
| | 聖護院大根とおあげのたいたん | | あぶらあげ | | だいこん | みりん しお うすくちしょうゆ・ |
| みそ汁(きゃべつ、にんじん) | わかめ | | きゃべつ たまねぎ にんじん | みそ | | |
| 15 (木) | 肉みそ丼 | 637 kcal 25.5g | ぶたにく | こめ あぶら ごま・ さとう かたくりこ | たまねぎ にんじん きゃべつ しょうが にんにく きりほしだいこん | みそ しょうゆ・ みりん さけ トウモロコシ・しお |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | はくさいのそぼろ汁 | | とりにく | かたくりこ | はくさい しょうが にんじん ねぎ | しょうゆ しお・ うすくちしょうゆ |
| | ごはん | | 牛乳 | こめ | | |
| 16 (金) | 牛乳 | 698 kcal 26.4g | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | 魚フライカクテルソース添え | | ホキ | 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 |
| | 中華もやし | | | ごまあぶら ごま | もやし | しょうゆ しお |
| | みそ汁(小松菜) | | あぶらあげ | じゃがいも | こまつな | みそ |

| 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 | |
| 19 (月) | ポークカレー | 661 kcal 20.6g | ぶたにく スキムミルク 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 | しお 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 | | | |
| | 大根サラダ | | ハム | さとう あぶら | だいこん きゃべつ | す しお しょう |
| 20 (火) | 小コッペパン | 650 kcal 24.2g | | パン | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | フライドチキン | | とりにく | こめこ かたくりこ あぶら | | さけ しお しょう・ が-リッパが- |
| | 野菜いっぱいスープ | | | | にんじん たまねぎ きゃべつ | しお しょう |
| カップケーキ | とうにゅう | こめこ さとう あぶら | | ココア | | |
| 21 (水) | ごはん | 634 kcal 25.4g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | さわらの幽庵焼き | | さわら | | ゆず | しょうゆ みりん |
| | れんこんサラダ | | ツナ | | れんこん にんじん きゅうり | エッグケア す・みりん うすくちしょうゆ |
| | みそ汁 (かぼちゃ) | | あぶらあげ | | かぼちゃ たまねぎ | みそ |

【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 海藻(ひじき)長崎 (わかめ)三陸

肉(牛肉)北海道 (豚肉)北海道・愛知 (鶏肉)京都 (ハム・ベーコン)鹿児島

魚(さば)京都 (しらすぼし)兵庫 (ホキ)ニュージーランド (つばす)京都 (はたはた)京都 (ししゃも)アイスランド (いか)北太平洋 (ツナ)西太平洋

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 (パセリ)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

(きゅうり)京都・滋賀 (ピーマン)茨城 (ねぎ)京都 (たけのこ水煮)京都 (もやし)岐阜 (ごぼう)栃木

(だいこん)石川 (はくさい)滋賀 (にら)高知 (かぶ)京都 (さといも)愛媛 (れんこん)徳島 (かぼちゃ)北海道

きのこ(干しいたけ)九州 (えのき)長野

