

2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 (水)	ごはん	608 kcal 22.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	すき焼き煮		とりにく やきどうふ	じゃがいも ぶ さとう	たまねぎ こんにゃく はくさい・ねぎ	しょうゆ
	三色野菜のナムル			ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
2 (木)	テーブルロール	558 kcal 23.2g		ロールパン		
	牛乳		牛乳			
	焼きそば		ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	キャベツ もやし にんじん	焼きそばソース・ ウスターソース・ しお こしょう
	大豆とちくわの煮付け		ちくわ だいす	さとう		みりん しょうゆ
3 (金)	ごはん	620 kcal 26.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(いわし)		いわし	さとう	しょうが	みりん さけ・ しょうゆ
	花菜のごまあえ			ごま	はなな はくさい	しょうゆ
6 (月)	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ		ねぎ	みそ
	ごはん	604 kcal 23.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のバーベキューソース		とりにく	さとう	しょうが にんにく レモン	しお こしょう・ チャツネ・ ケチャップ・ しょうゆ さけ
ワンタンスープ	ぶたにく		あぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ ゆでたけのこ・もやし ほししいたけ キャベツ	しお こしょう	
7 (火)	国産小麦コッペ	654 kcal 28.2g		パン		
	牛乳		牛乳			
	チリコンカン		だいす きゅうにく	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 しお オールスパイス ケチャップ・ しょうゆ さけ
	フレンチサラダ		ハム	さとう あぶら	キャベツ コーン にんじん	す しお こしょう
8 (水)	ごはん	676 kcal 30.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	千草あえ			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
9 (木)	かす汁		ぶたにく あぶらあげ	さといも	にんじん だいこん ねぎ	みそ しょうゆ
	ごはん	599 kcal 23.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(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 ゆでたけのこ・ もやし はくさい	しお しょうゆ
大豆のいそ煮	だいす ひじき・		さとう		しょうゆ	
10 (金)	ほたてごはん	636 kcal 25.1g	ほたて	こめ ごまあぶら		みりん しお しょうゆ さけ
	牛乳		牛乳			
	ししゃもからあげ		ししゃも	かたくりこ あぶら		
	キャベツの甘酢あえ		わかめ	さとう	キャベツ	しお す
13 (月)	大根のみそ汁		あぶらあげ		だいこん ねぎ	みそ
	わかめごはん	600 kcal 19.1g	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
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	
14 (火)	バターパン	746 kcal 29.6g		バターパン		
	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
	和風ミネストローネ		ベーコン	オリーブオイル	たまねぎ にんじん とまと だいこん	しお こしょう・ みそ
ココアプリン		スキムミルク	プリンのもと		ココア	

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	
15 (水)	ごはん	582 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さわらの照焼き		さわら	さとう かたくりこ		みりん さけ・ しょうゆ
	白菜のゆかりあえ		しらすぼし		はくさい	ゆかり
	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
16 (木)	チキンカレー	702 kcal 21.3g	とりにく スキムミルク・ こなチーズ	こめ むぎ 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 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			
	大根マヨサラダ		ハム		だいこん キャベツ	エッグケア・ こしょう しお
17 (金)	大豆ごはん	580 kcal 22.9g	だいず あぶらあげ	こめ さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ・ さやいんげん	しょうゆ さけ・ しお みりん うすくちしょうゆ・
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こめこ コーンスター あぶら		
	キャベツとにんじんのみそ汁		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
20 (月)	玄米入りごはん	604 kcal 21.4g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆大根		ぶたにく	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく だいこん たまねぎ・にんじん いら ゆでたけのこ・ほししいたけ	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
21 (火)	黒糖パン	675 kcal 27.4g		こくとうパン		
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン		とりにく ツナ・ スキムミルク 牛乳・ チーズ	マカロニ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン・	しお こしょう
	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
22 (水)	ごはん	672 kcal 28.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さばのみそ煮		さば	さとう	しょうが	みりん さけ・ しょうゆ みそ
	白菜とツナの炒め		ツナ	さとう	きゅうり はくさい レモン	エッグケア す しお こしょう
	けんちん汁		とりにく あぶらあげ	じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
24 (金)	わかめごはん	607 kcal 24.0g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	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
	もやし甘酢煮		ツナ	さとう	にんじん もやし	しょうゆ す
27 (月)	みそカツ丼	683 kcal 28.0g	とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら・ごまあぶら さとう ごま・	にんにく キャベツ にんじん	しお こしょう・ みそ さけ・ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	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
28 (火)	小コッペパン	679 kcal 25.9g		パン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		きゅうりにく ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ	しお こしょう・ トマトピューレ ケチャップ
	野菜炒め		あぶら		キャベツ にんじん もやし・いら	しお こしょう・ 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
肉(牛肉) 北海道 (豚肉) 愛知 (鶏肉) 京都 (ハム・ベーコン) 鹿児島
魚(しらすぼし) 兵庫 (いわし) 国内(きびなご) 長崎(ししゃも) アイスランド(さば) 京都(ほたて水煮) 国内(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) 香川
(にんにく) 青森(きゅうり) 京都(いら) 高知(きゃべつ) 京都(小松菜) 京都(ほうれんそう) 京都(花菜) 京都
(ねぎ) 京都(たけのこ水煮) 京都(もやし) 岐阜(ごぼう) 栃木(ピーマン) 高知(三度豆) 鹿児島(さといも) 愛媛
(だいこん) 長崎・京都(はくさい) 滋賀・京都(冷凍グリーンピース) 北海道(冷凍ホールコーン) 北海道(トマトアイス缶) 愛知
きのこ(干しいたけ) 九州(えのき) 長野