

8.9月 きゅうしょくこんだてひょう

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
30 (水)	ごはん	652 kcal 23.4g		こめ		
	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
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン なら	しお こしょう・しょうゆ
	みそ汁 (きゃべつ・にんじん)		わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	みそ	
31 (木)	野菜カレー	708 kcal 22.1g	とりにく スキムミルク・こなチーズ	こめ げんまい あぶら・バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ・にんじん なす かぼちゃ ビーマン・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			
	フルーツのヨーグルト和え (りんご・もも)		ヨーグルト		りんご缶 もも缶	
1 (金)	せんいのめぐみパン	778 kcal 21.3g		せんいのめぐみパン		
	牛乳		牛乳			
	焼きウィンナー		ウィンナー	さとう		ケチャップ・ウスターソース
	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
	冷凍みかん			みかん		
4 (月)	さけわかごはん	576 kcal 18.5g		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
	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	
5 (火)	味付パン	658 kcal 23.8g		味付けパン		
	牛乳		牛乳			
	なすのシチュー		ぎゅうにく	こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす	しお こしょう・オールイ・ケチャップ・ウスターソース・あかワイン
	焼きとうもろこし			とうもろこし	しょうゆ	
6 (水)	中華おこわ	607 kcal 25.7g	豚肉スライス	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			
	ゴーヤチャンプル		ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ごまあぶら	にがうり	しお しょうゆ
	みそ汁 (じゃがいも)		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
7 (木)	ごはん	635 kcal 25.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	とびうおのフライ		とびうお	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
	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 なら しょうが	しょうゆ さけ・トウモロコシ
	みそ汁 (きゃべつ)		とうふ わかめ	キャベツ ねぎ	みそ	
8 (金)	肉みそ丼	608 kcal 22.0g	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 きりぼしだいこん・しょうが にんにく キャベツ	みそ しょうゆ・みりん さけ トウモロコシ・しお
	牛乳		牛乳			
	もやしスープ		ベーコン		コーン もやし ねぎ	しお うすくちしょうゆ
11 (月)	玄米入りごはん	590 kcal 21.4g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆なす		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 たまねぎ・にんじん ゆでたけのこ・ほししいたけ なす なら	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	こめこ あぶら	カレーこ	
12 (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		ぎゅうにく 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・なら	しお こしょう・しょうゆ	
13 (水)	ごはん	583 kcal 22.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	糸寒天のスープ		ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ・キャベツ にんじん ほししいたけ・しょうが	しお こしょう・うすくちしょうゆ
14 (木)	ドライカレー (非常食)	587 kcal 14.7g		アルファかまい		
	牛乳		牛乳			
	コーンポタージュ (非常食)		コーンポタージュ			
	冷凍みかん			みかん		
15 (金)	ごはん	633 kcal 19.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ホルモン揚げ		ちくわ	こむぎこ パンこ あぶら・さとう		さけ みりん・しょうゆ・ウスターソース
	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
	野菜のすまし汁		わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん・えのきだけ	うすくちしょうゆ しお	

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 (火)	コッペパン	582 kcal 24.3g		パン		
	牛乳		牛乳			
	なすのミートグラタン		ぎゅうにく とりにく・ チーズ	あぶら	なす たまねぎ パセリ	トマト・ユル・ ケチャップ・ トマトペースト・ 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	
20 (水)	ポークカレー	659 kcal 20.8g	ぶたにく スキムミルク・ 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	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
	牛乳		牛乳			
	きゅうりのしょうが炒め			ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが	す しょうゆ
21 (木)	ごはん	600 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ もやし にんじん・ほししいたけ ゆでたけのこ・キャベツ	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	
22 (金)	ごはん	624 kcal 30.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	くじらの甘酢かけ		くじら	かたくりこ こめこ あぶら・さとう	しょうが	さけ しょうゆ す
	豚もやし炒め		ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう・ しょうゆ
	親子スープ		たまご とりにく	じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ しお
25 (月)	わかめごはん	614 kcal 19.4g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	じゃが芋のあんかけ		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう・ ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん・ ほししいたけ ビーマン	しょうゆ しお・ こしょう
	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
26 (火)	バターパン	682 kcal 25.9g		バターパン		
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ・ ウスターソース・ あかワイン しお・ こしょう
	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
27 (水)	ごはん	604 kcal 22.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚		ししゃも			
	夏野菜の白みそだれ			あぶら さとう ごま	かぼちゃ なす さやいんげん	みそ さけ みりん・しお
	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
28 (木)	ドライカレー	628 kcal 23.5g	ひよこまめ きゅうにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく	カレーこ しお・ ウスターソース・ ケチャップ
	牛乳		牛乳			
	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 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
29 (金)	きのこ豚丼	698 kcal 24.4g	ぶたにく	こめ あぶら さとう・ ごま	こんにゃく たまねぎ ねぎ・ ほししいたけ しめじ にんにく しょうが	さけ みりん・ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	はりはりキムチ		しらすほし	あぶら	きりほしだいこん はくさいキムチ にら	
	みたらしだんご		じょうしんこ しらたまこ さとう・かたくりこ		しょうゆ みりん	

【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(ひ
肉(牛肉)北海道(豚肉)鹿児島(鶏肉)京都(ウインナー)千葉
魚(きびなご)長崎(さば)京都(とびうお)京都(くじら)日本(ししゃも)アイスランド(ホキ)ニュージーランド
野菜(じゃがいも)北海道(にんじん)北海道(たまねぎ)北海道(しょうが)高知(セロリ)静岡(パセリ)香川
(にんにく)青森(きゅうり)京都(きゃべつ)群馬(なす)京都
(さつまいも)徳島(かぼちゃ)北海道(とうもろこし)北海道
(切干大根)宮崎
きのこ(しめじ)福岡