

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 (水)	くりごはん	664 kcal 24.6g	牛乳	こめ くり		さけ しお
	ちくわのいそべあげ		牛乳	こむぎこ あぶら		
	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・にら もやし にんじん しょうが	しょうゆ さけ・ トウモロコシ
	大根のみそ汁		あぶらあげ		だいこん ねぎ	みそ
2 (木)	ごはん	630 kcal 25.4g	牛乳	こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわの照焼き		とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	みりん さけ・ しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき・	さとう		しょうゆ
6 (月)	にら玉スープ	571 kcal 20.7g	ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にら	うすくちしょうゆ しお
	わかめごはん(麦入り)		たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
7 (火)	だいこんと豚肉の煮つけ	614 kcal 23.9g	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
	もやしのナムル		ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし えだまめ	す しょうゆ
	コッペパン			パン		
8 (水)	牛乳	650 kcal 20.3g	牛乳	牛乳		
	さつまいもの天ぷら			さつまいも こむぎこ あぶら		しお
	切干だいこんの炒めナムル		ぶたにく	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん にら・ねぎ	しょうゆ
9 (木)	たまねぎのみそ汁	675 kcal 22.2g	とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
	ハッシュドビーフ		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 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			
10 (金)	白菜とツナのサラダ	640 kcal 26.0g	ツナ	さとう	にんじん はくさい レモン	エッグケア す しお こしょう
	舞茸ごはん		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			
13 (月)	はたはたからあげ	552 kcal 20.1g	はたはた	かたくりこ あぶら		
	のっぺい汁		ぶたにく ちくわ	さといも かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	ピピンバ		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
14 (火)	牛乳	678 kcal 30.0g	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
	全粒粉パン			パン		
	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
15 (水)	野菜いっぱいスープ	669 kcal 28.4g	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
	玄米入りごはん		牛乳	牛乳	こめ げんまい	
16 (木)	麻婆豆腐(一山)	699 kcal 23.4g	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 トウモロコシ
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご チーズ	こむぎこ トースターチ あぶら		
	牛乳		牛乳			
16 (木)	チキンカレー	699 kcal 23.4g	とりにく スキムミルク・ 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			
	豆のゴマネーズサラダ		ひよこまめ ツナ	さとう ごま	コーン キャベツ	エッグケア・ うすくちしょうゆ こしょう 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		
17 (金)	ごはん	681 kcal 28.8g		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	
	ぶどう豆(10g)		だいず	さとう		しょうゆ	
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ		だいこん にんじん ねぎ	みそ	
20 (月)	ごはん	589 kcal 19.4g		こめ			
	牛乳		牛乳				
	切干だいこんとじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりほしだいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ	
	カラフルおひたし		かつおぶし		コーン にんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ	
21 (火)	コッペパン	709 kcal 32.3g		パン			
	牛乳		牛乳				
	チキンのオレンジソース		とりにく	かたくりこ こめこ あぶら・ さとう	マーマレード	しお こしょう・ うすくちしょうゆ・ しろワイン	
	ポテトチャウダー		ひよこまめ ベーコン 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 マッシュルーム・パセリ	しお こしょう	
22 (水)	ねぶかめし	644 kcal 27.7g	あぶらあげ	こめ	ねぎ	うすくちしょうゆ みりん さけ	
	牛乳		牛乳				
	焼き魚(鯖)		さば				
	もやしのごま和え			ごま	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	
	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	
24 (金)	ごはん	602 kcal 24.6g		こめ			
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のみそやき		鶏肉もも	さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ みそ トマト汁	
	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	やきふ	ねぎ	うすくちしょうゆ しお	
27 (月)	わかめごはん(麦入り)	598 kcal 22.7g	たきこみわかめ	こめ むぎ			
	牛乳		牛乳				
	かんとう煮(だいこん)		とりにく なまあげ 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	
	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	
28 (火)	味付パン	700 kcal 23.1g		あじつけパン			
	牛乳		牛乳				
	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 パセリ	しお こしょう	
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし・ にら	しお こしょう・ しょうゆ	
	みかん				みかん		
29 (水)	ごはん	699 kcal 27.9g		こめ			
	牛乳		牛乳				
	魚の甘酢ソースかけ		はまち	こめこ 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	
	根菜と青菜のごまみそ煮			さといも さとう ごま	にんじん だいこん こまつな	みそ	
	中華スープ		たまご わかめ とうふ		ほししいたけ キャベツ にんじん・ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ しお	
30 (木)	かつおぶりかけごはん	628 kcal 27.9g	かつおぶし あおのり	こめ さとう		しょうゆ	
	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 こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう・ 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(ひよこ豆)アメリカ(大福豆)北海道
肉(牛肉)北海道(豚肉)鹿児島(鶏肉)京都
魚(さば)国内(ハマチ)京都(はたはた)京都(きびなご)長崎(しらすぼし)兵庫
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)長野(パセリ)長野
(にんにく)青森(ほうれんそう)京都(きゃべつ)滋賀(ねぎ)京都(だいこん)石川(にら)高知
(さつまいも)茨城(チンゲンサイ)長野(里芋)愛媛(はくさい)滋賀(こまつな)京都
果物(みかん)和歌山
きのこ(まいたけ)長野