

# 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 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
1 (金)	ごはん	659 kcal 23.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ	こむぎこ あぶら		カレーこ しお
	こまつな炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ 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	しお こしょう・ うすくちしょうゆ	
2 (土)	ソース&みそカツ丼	754 kcal 22.1g	ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら・さとう ごまあぶら ごま	にんにく にんじん キャベツ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ・ ウスターソース・ みそ
	牛乳		牛乳			
	トッピングココアケーキ		とうにゅう なまクリーム	こめこ さとう あぶら	みかん缶 パイン缶 りんご缶 もも缶	ココア
5 (火)	きなこパン	542 kcal 20.3g	きなこ	パン さとう あぶら		しお
	牛乳		牛乳			
	セルフサンド		ツナ	ロールパン	はくさい たまねぎ	エッグケア しお・ こしょう
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	
6 (水)	ごはん	557 kcal 18.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の香草焼き		かます	パンこ オリーブオイル	パセリ にんにく	しお こしょう
	ひじきのガーリック炒め		ひじき ベーコン	オリーブオイル	ピーマン コーン にんにく	さけ こしょう・ しょうゆ しお
さつま汁		ぶたにく	さといも	だいこん にんじん ねぎ	みそ	
7 (木)	わかめごはん	579 kcal 18.7g	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
ごま炒め			ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	
8 (金)	ごはん	621 kcal 23.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ししゃもからあげ		ししゃも	かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	もやし	しょうゆ しお
	中華もやし					
タイピーエン		ぶたにく いか	あぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん・ ゆでたけのこ ほししいたけ・ キャベツ ねぎ	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ	
11 (月)	中華おこわ	629 kcal 26.8g	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			
	かしわの甘辛煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ
	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
12 (火)	コッペパン	651 kcal 24.7g		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 こむぎこ バター	たまねぎ にんじん かぶ・ コーン	しお こしょう
ブロッコリーとツナのサラダ		ツナ	あぶら さとう	ブロッコリー もやし・ コーン	うすくちしょうゆ しお こしょう す	
13 (水)	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・ ほししいたけ ゆでたけのこ・ もやし キャベツ にんじん	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	
14 (木)	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 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・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	
15 (金)	ごはん	643 kcal 22.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ・ ケチャップ
	三色野菜のナムル炒め			ごまあぶら ごま	もやし にんじん いら	しょうゆ しお
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	

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 (月)	チキンカレー	689 kcal 20.8g	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 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		ツナ		だいこん キャベツ	エッグケア しお こしょう
19 (火)	小 Coppé パン	586 kcal 25.9g		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 こしょう が-リッパウダ-
	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
カップケーキ	とうにゅう	こめこ さとう あぶら				
20 (水)	ごはん	670 kcal 25.6g		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
	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
	かぼちゃのみそ汁		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  
肉(牛肉)北海道(豚肉)宮崎(鶏肉)京都(ハム)鹿児島(ベーコン)鹿児島  
魚(つばす)日本海(かます)日本海(ホキ)ニュージーランド(ツナ)西太平洋(あかいか)北太平洋(ししゃも)アイスランド  
野菜(じゃがいも)北海道(にんじん)長崎(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)長崎(にら)高知(ブロッコリー)滋賀  
(里芋)愛媛(はくさい)滋賀(こまつな)京都(ピーマン)高知(かぶ)京都(れんこん)徳島(ごぼう)栃木  
(かぼちゃ)長崎(切干大根)宮崎(たけのこ水煮)京都(きゅうり)京都・滋賀(もやし)岐阜  
きのこ(干しいたけ)大分(えのきだけ)長野