

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 (木)	みそカツ丼	709 kcal 29.2g	とりにく	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 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			
	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
2 (金)	ごはん	654 kcal 28.7g		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 ごま	はなな はくさい	しょうゆ
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ		ねぎ	みそ
5 (月)	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・ にんじん こんにゃく	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 たら	さけ しょうゆ しお こしょう
6 (火)	コッペパン	680 kcal 29.5g		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
	白菜スープ		ぶたにく	かたくりこ	はくさい にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ・
7 (水)	ごはん	683 kcal 29.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	ごもくきんぴら		ぶたにく ちくわ	あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん・ こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん
8 (木)	大根のみそ汁	684 kcal 26.9g	あぶらあげ		だいこん ねぎ	みそ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	揚げどりの甘酢ソース		とりにく	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
9 (金)	白菜のゆかりあえ	555 kcal 21.9g	しらすほし		はくさい	ゆかり
	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
	だいずごはん		だいず あぶらあげ	こめ さとう	にんじん ほししいたけ・ さやいんげん ごぼう	しょうゆ みりん・ しお さけ うすくちしょうゆ・
13 (火)	牛乳	642 kcal 22.7g	牛乳			
	きびなごの南蛮漬		きびなご	こめこ かたくりこ あぶら・ さとう		しょうゆ みりん・ す
	きゃべつ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
14 (水)	バターパン	580 kcal 22.7g		バターパン		
	牛乳		牛乳			
	ビーフシチュー		ぎゅうにく	こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん	しお こしょう・ オールパイク トマトピューレ ケチャップ・ あかワイン・ ウスターソース
15 (木)	もやしとツナのソテー	585 kcal 23.7g	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
	ごはん			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
16 (金)	もやしのナムル風	648 kcal 30.5g	ちくわ	ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ
	野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ キャベツ・ えのきだけ にんじん	うすくちしょうゆ しお
	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ むぎ		
15 (木)	牛乳	585 kcal 23.7g	牛乳			
	豆腐の五目煮		とりにく とうふ ひじき	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ
	キャベツのごま酢あえ			ごま さとう	きゃべつ にんじん もやし	す しょうゆ
16 (金)	ごはん	648 kcal 30.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のレモンしょう油焼き		とりにく		レモン	しょうゆ さけ・ みりん
	こまつなのこんぶ和え		ツナ こんぶ	ごま ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ
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		

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
19 (月)	ごはん	599 kcal 23.8g		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 はくさい 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
20 (火)	黒糖パン	705 kcal 30.4g		こくとうパン		
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン		とりにく ベーコン 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
	豚もやしスープ	ぶたにく	ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし にら	しょうゆ みそ・ みそ	
21 (水)	ごはん	679 kcal 25.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	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
	白菜のみそ汁		とうふ あぶらあげ		はくさい ねぎ	みそ
22 (木)	バターチキンカレー	691 kcal 20.1g	とりにく スキムミルク・ こなチーズ	こめ げんまい あぶら・ じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが トマト・ にんじん マッシュルーム セロリ たまねぎ	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			
	フルーツゼリー				みかん缶・ ももゼリー	
26 (月)	ごはん	605 kcal 22.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	牛肉のスタミナ炒め		ぎゅうにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	玉ねぎ にんじん にら・ にんにく しょうが	しお さけ みりん・ しょうゆ こしょう
	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	
27 (火)	ココアパン	587 kcal 22.5g		パン あぶら さとう		ココア
	牛乳		牛乳			
	セルフサンド (テーブル用ドライカレー)		ひよこまめ ぎゅうにく	テーブルロール あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん・ にんにく キャベツ	カレーこ しお・ ウスターソース・ ケチャップ・ こしょう
	豆乳スープ	ベーコン とうにゅう	オリーブオイル じゃがいも	コーン キャベツ	しお こしょう	
28 (水)	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 にんじん だいこん たまねぎ・にら ほししいたけ ゆでたけのこ・	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	
29 (木)	ごはん	574 kcal 17.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	メンチカツ		メンチカツ (豚肉・鶏肉・大豆)			
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも	えだまめ にんじん	しお こしょう・ エッグケア
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ にんじん・ コーン パセリ たまねぎ	しお こしょう

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(だいず・きなこ・福豆) 北海道
肉(牛肉) 北海道 (豚肉) 鹿児島・京都 (鶏肉) 宮崎 (ハム) 日本 (ベーコン) 日本
魚(つばす) 日本海 (いわし) 国内 (さば) 国内 (あじ) 長崎 (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) 京都 (たまねぎ) 北海道 (しょうが) 高知 (セロリ) 静岡 (パセリ) 静岡
(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) 徳島 (にら) 高知 (さといも) 愛媛
(はくさい) 滋賀 (こまつな) 京都 (ピーマン) 高知 (花菜) 京都 (さやいんげん) 鹿児島 (ごぼう) 青森
(冷凍グリーンピース、冷凍コーン) 北海道 (切干大根) 宮崎 (たけのこ水煮) 京都 (白菜キムチ) 滋賀 (もやし) 岐阜
きのこ (干しいたけ) 大分 (えのき) 長野