

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 (金)	舞茸ごはん	622 kcal 27.5g	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			
	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
	みそ汁 (きゃべつ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
5 (火)	全粒粉パン	626 kcal 29.3g		パン		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツ		とりにく たまご	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
	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 しょうが ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ
6 (水)	ごはん	628 kcal 25.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚のカレー風味焼き		さば		しょうが	しょうゆ さけ カレーこ
	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
	みそ汁 (さつまいも)		あぶらあげ	さつまいも	たまねぎ	みそ
7 (木)	ごはん	590 kcal 24.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜		ぶたにく えび	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 キャベツ	しお しょうゆ
	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
8 (金)	ピビンバ	570 kcal 20.4g	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
	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
	みかん				みかん	
11 (月)	わかめごはん	593 kcal 18.5g	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
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ
12 (火)	ジャムサンド	570 kcal 26.9g		パン	ブルーベリージャム	
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のマスタード焼き		とりにく	さとう	にんにく	しお こしょう しょうゆ
	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
13 (水)	玄米入りごはん	644 kcal 27.5g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		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 トマトソース
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
14 (木)	ごはん	622 kcal 24.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	九条ねぎのマヨみそ焼き		とりにく	あぶら	ねぎ しめじ	しお こしょう エッグケア みそ さけ
	中華もやし			ごまあぶら ごま	もやし	しょうゆ しお
	沢煮椀		ぶたにく		ごぼう にんじん みつば えのきだけ ゆでたけのこ	さけ しお うすくちしょうゆ
15 (金)	セルフキンパ	612 kcal 23.5g	ぶたにく のり	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たくあん にんにく にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	白菜のゆかりあえ		しらすぼし		はくさい	ゆかり
	すまし汁 (茎わかめ)		とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
18 (月)	ごはん	596 kcal 18.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さつまいものかきあげ			さつまいも ごま こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん	さけ しお
	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
	みそ汁 (キャベツ・たまねぎ)		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
19 (火)	コッペパン	629 kcal 27.9g		パン		
	牛乳		牛乳			
	豆のミネストローネ		だいず ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマトダイス缶	トマトピューレ ケチャップ しろワイン 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	キャベツ コーン	しょうゆ しお こしょう
	パンナコッタ いちごソース		牛乳 スkimミルク なまクリーム	さとう いちごジャム	アガー レモン	

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
20 (水)	ハッシュドビーフ	662 kcal 21.6g	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 セロリ りんご マッシュルーム	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			
	大根サラダ		ハム	さとう あぶら	大根 キャベツ	す しお こしょう
21 (木)	ねぶかめし	692 kcal 27.0g	あぶらあげ	こめ	ねぎ	うすくちしょうゆ さけ みりん
	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
	さつま汁		ぶたにく	さといも	だいこん にんじん ねぎ	みそ
22 (金)	ごはん	607 kcal 25.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		ぶり	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	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
	すまし汁（昆布鰹だし）		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
25 (月)	わかめごはん	570 kcal 22.3g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	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 しお みそ さけ
	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
26 (火)	味付パン	657 kcal 25.6g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	ペンネのトマトソース煮		たこ ベーコン	ペンネマカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ トマトダイス缶	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう
	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
27 (水)	ポークカレー	709 kcal 21.5g	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 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あえ		ヨーグルト		りんご缶 もも缶	
28 (木)	ごはん	580 kcal 19.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	大根と豚肉の煮つけ		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
	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
29 (金)	ごはん	729 kcal 27.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	甘酢からあげ		とりにく	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう		さけ しお しょうゆ す
	ピリ辛センイ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	にんじん ゆでたけのこ にら もやし こんにゃく しょうが	しょうゆ さけ トウモロコシ
	みそ汁（小松菜）		あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	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(ひよこ豆)アメリカ
肉(牛肉)北海道(豚肉)愛知・京都・鹿児島(鶏肉)兵庫・宮崎(ハム・ベーコン)愛媛・九州
魚(かえり煮干し)九州(さば)京都(ぶり)京都(きびなご)長崎(えび)ミャンマー(煮干しだし用)瀬戸内海・九州
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(もやし)岐阜
(にら)高知(きゃべつ)長野(ねぎ)京都(さつまいも)茨城(たけのこ水煮)京都(ごぼう)青森(小松菜)京都
(グリーンピース)北海道(切干大根)宮崎(コーン)北海道(大根)北海道(チンゲンサイ)長野(白菜)長野(ほうれんそう)
きのこ(マッシュルーム)千葉(まいたけ)長野(しめじ)福岡 果物(みかん)和歌山 海藻(のり)有明・愛知