

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	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	
2 (月)	わかめごはん	691 kcal 23.4g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	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		しょうゆ
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ	キャベツ にんじん コーン	エッグケア しお こしょう
3 (火)	ココアパン	658 kcal 23.5g		パン あぶら さとう		ココア
	牛乳		牛乳			
	ｶﾅﾌｻﾝﾄﾞ (ｼﾔｷｼﾔｷ水菜)		ツナ	テーブルロール	みずな たまねぎ	エッグケア しお こしょう
	コーンポタージュ		ベーコン 牛乳	あぶら バター こむぎこ	にんじん クリームコーン缶 コーン パセリ たまねぎ	しお こしょう
4 (水)	ごはん	634 kcal 27.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さばのみそ煮		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ みそ
	キャベツのおかか和え		はなかつお		キャベツ	うすくちしょうゆ
	けんちん汁		とりにく とうふ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
5 (木)	ごはん	624 kcal 26.8g		こめ		
	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 にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	しお しょうゆ みりん みそ さけ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
6 (金)	玄米入りごはん	635 kcal 23.8g		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 ゆでたけのこ にら にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ トﾅﾍﾞ ｼﾔｷ
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ ｺｰｽﾀｰﾁ あぶら		
9 (月)	ごはん	591 kcal 24.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のしょうが焼き		とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	しょうゆ さけ みりん
	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
	さつま汁		ぶたにく	さといも	だいこん にんじん ねぎ	みそ
10 (火)	ミルクパン	651 kcal 23.6g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	冬野菜のクリーム煮		とりにく 牛乳 スkimミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん かぶ コーン パセリ	しお こしょう
	キャベツのソテー		ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
11 (水)	中華おこわ	658 kcal 25.0g	ぶたにく	こめ もちこめ 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			
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	みそ汁 (白菜)		あぶらあげ	じゃがいも	はくさい ねぎ	みそ
12 (木)	ごはん	574 kcal 20.0g		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 かたくりこ	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
	ヤムウンセン		えび	はるさめ あぶら さとう	もやし きゅうり にんじん レモン にんにく	す しょうゆ
13 (金)	ごはん	686 kcal 27.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚フライカクテルソース添え		ホキ 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
	小松菜のごま和え			ごま さとう	こまつな 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
16 (月)	豚キムチごはん	570 kcal 23.1g	ぶたにく	こめ あぶら	はくさいキムチ にんじん	しょうゆ さけ
	牛乳		牛乳			
	野菜のごまドレッシング		しらすぼし	ごま あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ
	サムゲタンスープ		とりにく	かたくりこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ	さけ しお こしょう

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 (火)	小コッペパン	625 kcal 27.1g		パン		
	牛乳		牛乳			
	フライドチキン		とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら		さけ こしょう しお がーリックパウダー
	A B Cスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	しお こしょう
	カップケーキ (プレーン)		とうにゅう	こめこ さとう あぶら		
18 (水)	チキンカレー	664 kcal 21.2g	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 たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう カレーコ 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			
	大根サラダ		ハム	さとう あぶら	だいこん キャベツ	す しお こしょう
19 (木)	ごはん	647 kcal 25.8g		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
	糸寒天のサラダ		ハム	さとう ごまあぶら	かんてん キャベツ にんじん	しょうゆ す
	みそ汁 (かぼちゃ)		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 (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 (しらす干し)兵庫 (さば)京都(さわら)京都(きびなご)長崎(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)長崎(たまねぎ)北海道 (しょうが)高知 (セロリ)長野(パセリ)愛知(にんにく)青森(ブロッコリー)京都
(にら)高知(きゃべつ)滋賀(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(ごぼう)青森(小松菜)京都(里芋)愛媛(ピーマン)茨城(かぶ)京都(もやし)岐阜
(大根)長崎(切干大根)宮崎(コーン)北海道(かぼちゃ)北海道(水菜)京都(白菜)滋賀 (ほうれんそう)京都(きゅうり)京都・滋賀
きのこ(えのき)長野(ほししいたけ)九州 海藻(ひじき)長崎