

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	黄の食品	緑の食品	調味料その他
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (月)	ごはん	591 kcal 22.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かんとう煮		とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ	じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ
	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
2 (火)	ココアパン	586 kcal 19.3g		パン あぶら さとう		ココア
	牛乳		牛乳			
	セラサド (ツナサラダ)		ツナ	テーブルロール さつまいも	キャベツ たまねぎ	エッグケア しお こしょう
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ	しお こしょう
3 (水)	肉みそ丼	619 kcal 23.4g	ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん	みぞ しょうゆ みりん さけ しお トウバンジャン
	牛乳		牛乳			
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
4 (木)	ごはん	566 kcal 18.8g		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 グリビーズ	しょうゆ 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
5 (金)	中華おこわ	638 kcal 23.4g	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			
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	春雨スープ		ベーコン	はるさめ ごまあぶら	キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ
8 (月)	ごはん	639 kcal 21.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	酢豚		ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ピーマン	しょうゆ さけ す ケチャップ
	にら玉スープ		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
9 (火)	ミルクパン	654 kcal 23.1g		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 かぶ コーン パセリ	しお こしょう
	もやしのカレーあじ			あぶら さとう	もやし	す こしょう カレーこ しお
10 (水)	わかめごはん	603 kcal 19.6g	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
	コーンとほうれん草とベーコンのソテー		ベーコン	あぶら さとう バター	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ
11 (木)	ごはん	609 kcal 20.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜 (かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	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
	高野豆腐のから揚げ (カレー塩)		こおりどうふ	かたくりこ あぶら		しお カレーこ
12 (金)	ごはん	669 kcal 24.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚フライカクテルソース添え		ホキ	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
	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
	みそ汁 (キャベツ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
15 (月)	玄米入りごはん	583 kcal 19.0g		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 にら たまねぎ にんじん だいこん ゆでたけのこ ほししいたけ	しお さけ みそ トウバソツヤン
	もやしとわかめの中華サラダ		わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん コーン	す しお うすくちしょうゆ

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	
16 (火)	小コッペパン	598 kcal 22.7g		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 しお こしょう ガーリックパワード
	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		
17 (水)	ごはん	630 kcal 28.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	はりはりキムチ		しらすぼし	あぶら	きりほしだいこん はくさいキムチ にら	
	根菜のみぞしる		とりにく	さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	みそ
18 (木)	ごはん	618 kcal 26.6g		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 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
	大豆とじゃこのあげ煮		だいす こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう ごま		しょうゆ
19 (金)	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和え(りんご・もも)		ヨーグルト		りんご缶 もも缶	
22 (月)	ごはん	697 kcal 27.5g		こめ		
	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
	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
	さつま汁		ぶたにく	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ	みそ

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいす)北海道
 肉(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉)兵庫・宮崎(ハム・ベーコン)愛媛・九州
 魚(さば)京都(ホキ)ニュージーランド(煮干し)九州(しらすぼし)兵庫(ちくわ)アメリカ(かまぼこ・さつまあげ)北海道・アメリカ

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(ピーマン)滋賀
 (にんにく)青森(にら)高知(きやべつ)長野(さつまいも)京都(さといも)愛媛(ごぼう)青森(ほうれん草)京都
 (ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(かぶ)京都(小松菜)京都
 (切干大根)宮崎(白菜キムチ)滋賀・長野(冷凍ホールコン)北海道(冷凍グインピース)北海道
 きのこ(干ししいたけ)九州(しめじ)福岡(えのきだけ)長野 海藻(カットわかめ)三陸(ひじき)長崎