

令和5年度

12月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちようみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	むぎごはん		さつまじる さかなのこうみソース かきなます	こめ むぎ さつまいも こんにやく でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ イワシ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく かき きゅうり	いりこだしじる さけ トウパンジャン みりん しょうゆ す しお	605 22.6
4	げつ	ぶたキムチどん		わかめスープ みかん	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ	にんにく しょうが ほうさいキムチ キャベツ もやし ごぼう たら たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ みかん	さけ しょうゆ みりん ガラスープ こしょう ちゅうかさスープ	532 22.8
きくちさんデー「フロッコリー」									
5	か	ミルクパン		はくさいとりだんこのスープ チーズポテト フロッコリーサラダ	パン はるさめ じゃがいも バター ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ハム	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ コーン フロッコリー きゅうり	ガラスープ さけ みりん こしょう しょうゆ す	653 26.6
6	すい	むぎごはん		かきたまじる サーモンフライ みそきんぴら	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サケ てんぷら みそ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ ごぼう いんげん	さけ しょうゆ かつおこんぶだし みりん とうがらし	617 24.5
7	もく	むぎごはん		みそおでん ごまじゃこサラダ ざぜんまめ あじつきのり	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう あぶら くるざとう	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら みそ あつおけ うすらたまご チリメンジャコ わかめ だいす のり	だいこん にんじん	しょうゆ みりん かつおこんぶだし さけ す	636 27.7
8	きん	にんじゃごはん		うおそうめんじる ちくさやき はくさいのかつおあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう チリメンジャコ うおそうめん とうふ わかめ たまご とりにく チーズ カツオぶし	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい	しょうゆ さけ かつおこんぶだし	532 22.7
11	げつ	むぎごはん		はるさめコンスープ レバーといものオーロラあえ カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とりレバー みそ	コーン にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ えだまめ きゅうり しょうが	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう しお ケチャップ みりん ワイン	639 22.7
12	か	ミルクパン		ちゃんぽん にんじんシューマイ きなここくとうナッツ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ さとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ ちくわ さかなすりみ だいす きなこ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ	さけ ガラスープ しょうゆ ちゅうかさスープ こしょう	647 30.8
13	すい	むぎごはん		みそけんちんじる ホッケしおやき きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ ホッケ ツナ たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	いりこだし す しょうゆ	522 23.4
14	もく	しょくパン (イチゴジャム)		ラビオリスープ ししゃもフライ ごぼうとたまごのサラダ	パン ジャム こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく シヤモ ハム たまご	たまねぎ にんじん パセリ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	しょうゆ ガラスープ ワイン コンソメ こしょう す みりん	651 24.4
15	きん	ミートボールカレーライス		ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー だいす だいふくまめ きんときまめ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ	カレーこ ワイン ケチャップ ソース しょうゆ こしょう す	607 22.2
18	げつ	むぎごはん		かじょうどうふ くきわかめとツナのごまだれあえ こざかなつくだに	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつおけ だいす ぶたにく みそ わかめ ツナ いりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	さけ ガラスープ みりん しょうゆ す	626 28.8
ふるさとくまさんデー「やつしろ」									
19	か	コッペパン		トマトシチュー れんこんとひじきのサラダ	パン じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ひじき ツナ	にんにく みずにトマト キャベツ たまねぎ しめじ パセリ れんこん きゅうり にんじん	ガラスープ しょうゆ ワイン こしょう す	517 22.0
20	すい	むぎごはん		だんごじる イワシのおかか さんしょくなます	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく スkimミルク みそ あげ イワシ カツオぶし わかめ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	いりこだし しょうゆ す	655 26.6
21	もく	クリスマスメニュー チキンライス		やさいスープ トマトオムレツ セレクトクリスマスケーキ	こめ バター パンネン じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ しめじ えだまめ コーン みずにトマト	ワイン ケチャップ コンソメ ガラスープ しょうゆ こしょう	691 24.5
22	きん	冬至メニュー ゆかりごはん		のっぺいじる かぼちゃコロッケ かぶのゆずかあえ	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	あかしそ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ かぶ きゅうり ゆず	かつおこんぶだし しょうゆ さけ す	599 19.4

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。