

令和4年度

12月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひょう	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) たんぱく質 (g)
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	もく	かぼちゃパン		ポークビーンズ ポテトカップのグラタン グリーンサラダ	パン ジャがいも さとう あぶら でんぷん こむぎこ マーガリン カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく にんじん パセリ マッシュルーム みずくにトマト ほうれんそう たまねぎ パイン キャベツ きゅうり ブロッコリー	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース しょうゆ こしょう	638 26.2
2	きん	むぎごはん		タイビーエン サケいそのかチーズフライ ごまじゃこサラダ	こめ むぎ はるさめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ かまぼこ うすらたまご サケ チーズ あおさ チリメンジャコ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう だけのこ きくらげ だいこん	ガラスープ バイタン しょうゆ こしょう	654 29.1
5	げつ	エッグカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ ジャがいも カレールー あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず うすらたまご ぶたレバー いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん りんご ほうれんそう しょうが にんにく みかん パイン おうとう パナナ	カレー ソース ケチャップ ワイン	708 23.7
6	か	にんじんパン		やさいスープ ししゃもフライ ごぼうとたまごのサラダ	パン ジャがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン シシャモ ハム たまご	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	ガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう	654 25.0
7	すい	うめひじきごはん		さといものうまに きりほ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 ひじき とりにく あつあげ てんぷら ツナ たまご	うめ しょうが だいこん にんじん しいたけ いんげん きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ みりん さけ す	584 23.0
8	もく	むぎごはん		おやさいつみれのすましじる イカのでんぷら ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ わかめ イカ チリメンジャコ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる	617 23.8
きくちのぎゅうにくをあじわおう「えこめぎゅう」									
9	きん	きくちぎゅうどん		だいこんのみそじる てづくりでこぼんゼリー	こめ むぎ こんにやく さとう アガー	ぎゅうにゅう きゅうにく とうふ あげ わかめ みそ	ごぼう ねぎ しいたけ にんじん だいこん えのきたけ デコポン	みりん しょうゆ さけ いりこだしじる	634 26.4
12	げつ	たかなの かみかみごはん		うおそうめんのすましじる ちくさやき はくさいのしおこんぶあえ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず チリメンジャコ うおそうめん わかめ たまご とりにく チーズ こんぶ	たかな だいこん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ ほうれんそう はくさい	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる	514 21.6
13	か	パインパン		はくさいととりだんごのミルクスープ ごぼうミンチカツ ビーンズサラダ	パン こめこ パター こむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ スキムミルク チーズ ぶたにく だいず だいふくまめ きんときまめ ツナ	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー ごぼう きゅうり キャベツ	コンソメ しお こしょう ワイン	699 27.0
14	すい	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 ごさかなつくだに みかん	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ だいず ぶたにく みそ くきわかめ ツナ いりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり みかん	さけ ガラスープ しょうゆ みりん す	655 29.2
ふるさとくまさんデー「やつしろ」									
15	もく	かぼちゃパン		トマトシチュー れんこんとひじきのサラダ とうにゅうプリンタルト	パン ジャがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ ひじき ツナ	にんにく みずくにトマト トマトピューレ たまねぎ にんじん しめじ パセリ れんこん きゅうり	ガラスープ コンソメ ワイン こしょう しょうゆ す	632 22.6
16	きん	むぎごはん		はるさめコーンスープ げんきがでるレバー カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ 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	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ しょうが にんにく にら きゅうり	ガラスープ さけ こしょう しょうゆ	679 26.8
きくちさんデー「はくさい」									
19	げつ	むぎごはん		さといものみそじる チキンなんぼん(ノンエッグタルタルソース) はくさいのかつおあえ	こめ むぎ さといも こむぎこ でんぷん あぶら さとう ノンエッグタルタルソース ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ とりにく カツオぶし	だいこん にんじん ねぎ レモンかじゅう はくさい	いりこだしじる す しょうゆ さけ	630 26.9
20	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 カシューナッツアーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ あさり ちくわ さかなすりみ だいず きなこ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ さかなすりみ	ガラスープ ちゅうかスープ こしょう さけ しょうゆ	708 32.8
21	すい	むぎごはん		かきたまじる さばのゆずみそに かみかみサラダ	こめ むぎ ジャがいも でんぷん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サバ みそ さきイカ	たまねぎ こまつな 人参 きくらげ サバ	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる ゆず す	628 25.9
22	もく	むぎごはん		のっぺいじる かぼちゃフライ 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 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 わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ かぼちゃ かぶ きゅうり ゆず	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ す	590 18.8
23	きん	オムライス (いっしょくケチャップ)		ラビオリスープ セレクトクリスマスケーキ	こめ こむぎこ ジャがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく パター たまご クリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ パセリ しめじ	ケチャップ コンソメ ガラスープ ワイン こしょう しょうゆ	616 21.8

※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。