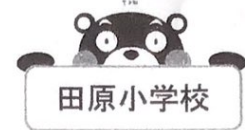


# 12月こんだてひょう



ひょう	しゅしよく	牛乳	こんだて	しよくひんめい			エネルギー(kcal)
				はたらくちからたいおんになる(き)	ちやにくほねなどをつくる(あか)	からだのしょうしをよくしびょうきをふせぐ(みどり)	たんぱく質(g)
2月	きなこあげパン		あつあげのチリソースいため にくだんごスープ	パン さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ミートボール きなこ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい もやし しめじ しょうが にんにく	587 26.0
3火	ポークカレー		ピーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたい ハム いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	626 21.3
4水	ごはん		さばのしょうがに おひたし こうやどうふのみそしる	こめ さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば みそ いとかつお あぶらあげ こうやどうふ いりこ(だし)	ほうれんそう ねぎ にんじん しょうが はくさい たまねぎ だいこん しいたけ	661 26.8
5木	ミルクパン		ポトフ みずなのサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト チキンフレーク	にんじん みずな だいこん たまねぎ キャベツ	550 21.6
6金	むぎごはん		きびなごごまフライ こまつなとぶたにくのいためもの かきたまじる	こめ むぎ パンこ ごま あぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく かつおぶし(だし) たまご こんぶ(だし)	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ にんにく えのきたけ	592 23.6
9月	コッペパン		こんさいのみそシチュー ツナサラダ	パン さつまいも こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ いんげんまめ チーズ みそ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ れんこん しめじ キャベツ	529 20.7
10火	むぎごはん		さんぞくやき いとかんてんのあえもの たまごいりきのこじる	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり いとかんてん たまご とうふ かつおぶし(だし)	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ	608 22.0
11水	ごはん		すきやきうどん もやしのごまずあえ ひじきふりかけ	こめ うどん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきどうふ ひじき ぎゅうにく ぶたにく ちくわ いとかつお しらすぼし	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう もやし	586 21.9
12木	しょくパン		レバーとさかなのナッツがらめ はくさいスープ マーシャルピンズ	パン でんぶん さとう あぶら じゃがいも カシューナッツ マーシャルピンズ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりレバー ホキ ベーコン	ピーマン にんじん はくさい しめじ たまねぎ コーン	614 26.9
13金	ぶちまるむぎごはん		ジャーチャンどうふ ナムル	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし たけのこ	546 22.6
16月	ミルクパン		チャンポン ししゃもフライ	パン スパゲティ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ししゃも	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	605 26.6
17火	むぎごはん		おでん ゆかりあえ のりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご あつあげ ちぎりあげ かつおぶし(だし) こんぶ(だし) のりつくだに	にんじん ゆかり だいこん もやし キャベツ	553 21.4
18水	ひごまるデー さつまいも ごはん		さつまいものカレーいため わかめのすのもの もやしのあつたかスープ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とり	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう もやし しょうが だいこん きゅうり しいたけ	574 20.6
19木	しょくパン		ポークピーズ かみかみチーズナッツサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チーズ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	573 24.0
20金	チキンライス		プロッコリーのサラダ やさしいスープ セレクトデザート	こめ むぎ パター さとう あぶら じゃがいも ガトーショコラ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	にんじん ピーマン たまねぎ プロッコリー きゃべつ しめじ だいこん	610 20.9
23月	めんえきりくアップのひ まるパン		ポイルキャベツ クリームスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ホキ ハンバーグ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しめじ	588 24.0
24	2がつき しゅうぎょうしきのため きゅうしよくなし						

※ 都合により献立が変更になることがあります。