

12月こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	牛乳	こんだて	しょくひんめい			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)	からだのちやしをよくしびようきをふせく(みどり)	たんぱく質(g)	
1	月	ミルクパン		こんさいのシチュー ツナサラダ てづくりみかんゼリー	パン さとう さつまいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう いんげんまめ チーズ ベーコン ツナ ゼリーのもと	チンゲンサイ にんじん たまねぎ だいこん れんこん キャベツ オレンジジュース	623 22.2	
2	火	むぎごはん		さかなのあますがらめ おひたし かきたまじる	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご いとかつお こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ はくさい	555 24.9	
3	水	ごはん		ジャーチャン豆腐 もやしのナムル しそこんぶ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ こんぶ しらすぼし	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	597 25.8	
4	木	セルフドッグ (チリコンカン)		ベーコンスープ おうとうかん	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ぶたレバー ベーコン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく はくさい おうとう	563 24.8	
5	金	ぶちまる むぎごはん		きびなごフライ ごもきんぴら はくさいのみそしる	こめ むぎ パンこ ごま あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さかなすりみあげ みそ いらこ(だし)	にんじん ねぎ れんこん ごぼう いんげん はくさい たまねぎ	582 21.9	
8	月	テーブル ロール		ビーフとまめのシチュー かいそうサラダ りんご	パン じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたい いんげんまめ わかめ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ しめじ にんにく りんご	616 23.7	
9	火	むぎごはん		レバーとさつまいものあげがらめ ごまずあえ たまごいりわかめ汁	こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりレバー とうふ たまご わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう ねぎ もやし たまねぎ	602 22.3	
10	水	ごはん		いもに ゆかりあえ なっとう	こめ さとも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ なっとう こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ こまつな ゆかり だいこん しめじ ごぼう もやし	604 25.6	
11	木	こめこいり かぼちゃパン		ポトフ かみかみチーズナッツサラダ ミニみかんゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらすぼし	にんじん にんにく だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	583 24.1	
12	金	ぶちまる むぎごはん		さばのソースに やさいのひじきあえ とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ みそ いらこ(だし)	にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	613 24.7	
15	月	パインパン		クリームスパゲティ はくさいとりんごのサラダ いりこアーモンド	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム いらこ	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ りんご	568 25.5	
16	火	ごはん		かぼちゃのうまに ゆずかあえ ふりかけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ のり あおのり	かぼちゃ にんじん たまねぎ ゆず いんげん しいたけ はくさい	603 22.1	
17	水	チキンライス		ブロccoliのサラダ やさいのスープ セレクトデザート	こめ むぎ バター さとう あぶら じゃがいも ガトーショコラ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ ブロccoli だいこん チンゲンサイ はくさい しめじ	656 24.3	
18	木	まるパン いっしょくソース		ホキフライハンバーグ セレクト にんじんサラダ コーンとたまごのスープ	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ホキフライ ハンバーグ チキンフレーク	にんじん こまつな ねぎ コーン たまねぎ	599 26.1	
19	金	ひごまるデー みずな ビーフカレー		みずなのじゃこサラダ りんごゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ しらすぼし ゼリーのもと	にんじん みずな たまねぎ にんにく りんごピューレ しょうが だいこん りんごかじゅう	666 21.4	
22	月	ミルクパン		あつあげのチリソース にくだんごスープ こくとうナッツ	パン さとう こくとう アーモンド あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ミートボール	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが はくさい もやし しめじ	629 28.3	
23	火	むぎごはん		すきやきうどん わかめのすのもの あじつけのり	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ やきどうふ ぎゅうにく ぶたにく いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし はくさい たまねぎ ごぼう	569 21.7	
24	水	2がつき しゅうぎょうしきのため きゅうしょくなし							

※ 都合により献立が変更になることがあります。