



| ひづけ 日付 | こんだてめい | カロリー (kcal) たんぱく質 (g) | おもなざいりよう | | | |
|-----------|---|--------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|
| | | | 血や肉に なる あか | からだ 体の調子を みどり | エネルギーの もとになる き | |
| 1(月) | 牛乳 かんくふうスープ | 547 24.2 | ぎゅうにゅう いか たまご とりにく わかめ | しょうが キムチ キャベツ たまねぎ シメジ にんじん ネギ | こめ ごまあぶら トック | |
| 2(火) | 牛乳 かやくごはん とんじる | 548 23.6 | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ | にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ こんにゃく ネギ | こめ さとう ジャガイモ | |
| 3(水) | 牛乳 コッペパン | 575 25.4 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ | たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし | コッペパン でんぶん あぶら | |
| 4(木) | 牛乳 やっさタコビビンバ みはらたっぷりちゅうかスープ うまいぞ!!みはら | 528 23.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく たこ とりにく | にんじん しろねぎ れんこん ほうれんそう にんにく だいこん はくさい わけぎ | こめ ごまあぶら さとう おこめん | |
| 5(金) | 牛乳 さかなのレモンふうみ こふきいも ABCマカラニースープ こくとうパン | 634 29.9 | ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく | レモン たまねぎ にんじん こまつな | こくとうパン でんぶん あぶら さとう ジャガイモ マカラニ | |
| 8(月) | 牛乳 じゃがいものそぼろに キャベツとくだんごのスープ | 564 22.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご | ごぼう たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん しめじ | こめ じゃがいも さとう | |
| 9(火) | 牛乳 さかなのカレーに にじやあ みそしる | 645 28.9 | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ わかめ あつあげ みそ | はくさい にんじん たまねぎ ネギ | こめ さとう あぶら ジャガイモ | |
| 10(水) | 牛乳 きつねうどん かぼちゃサラダ スイートポテト | 502 17.3 | ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ロースハム | たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり | うどん マヨネーズ スイートポテト | |
| 11(木) | 牛乳 わかれごはん こいづみさといものちくせんに たくあんあえ じばさんぶつ:さといも | 518 19.0 | ぎゅうにゅう わかめ とりにく | ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん ほししいたけ たくあん キャベツ こまつな | こめ さといも あぶら さとう | |
| 12(金) | 牛乳 コッペパン ししゃものいそべあげ コーンキャベツ ミネストローネ | 569 25.9 | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく | キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく | コッペパン こむぎこ あぶら マカラニ | |
| 15(月) | 牛乳 アドボ フォー ベトナムのりょうり | 579 23.0 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | こんにゃく たまねぎ さやいんげん にんにく にんじん もやし にら | こめ じゃがいも ビーフン | |
| 16(火) | 牛乳 おやこどん ごもくきんぴら | 551 22.2 | ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく | たまねぎ にんじん ほししいたけ ネギ ごぼう こんにゃく さやいんげん | こめ さとう あぶら | |
| 17(水) | 牛乳 ロールパン しるなしたんたんめん ほうれんそうのわふうサラダ | 527 23.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ | もやし たまねぎ チングンサイ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう とうもろこし | ロールパン スパゲティ さとう ごまあぶら あぶら | |
| 18(木) | 牛乳 にこみおでん ミネラルサラダ | 569 23.8 | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ こんぶ わかめ ツナ | こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし | こめ じゃがいも さとう あぶら | |
| 19(金) | 牛乳 コッペパン くわいのからあげ カラフルソテー クリームシチュー | 586 23.1 | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム | くわい キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな | コッペパン あぶら ジャガイモ こむぎこ バター | |
| 22(月) | 牛乳 パンブキンカレーライス ハムサラダ とうじのこんだて | 582 20.8 | ぎゅうにゅう とりにく チキンハム | にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし | こめ じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら | |
| 23(火) | 牛乳 マーボーどうふ ごぼうサラダ | 589 27.2 | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちゅうみそ ツナ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ネギ ごぼう きゅうり とうもろこし | こめ さとう でんぶん あぶら | |
| 24(水) | 牛乳 こめこパン とりにくのマヨレモンあげ ブロッコリー ジュリアンスープ クリスマスケーキ クリスマスこんだて | 628 26.8 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | レモン しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー | こめこパン マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも クリスマスケーキ | |

クリスマスこんだて

* 今月の栄養価

| | | | | | | |
|------------|------|-----------|-----|------------|------|--------|
| エネルギー kcal | 569 | マグネシウム mg | 84 | レチノール当量 μg | 194 | 食塩相当量g |
| たんぱく質 g | 23.9 | 鉄 mg | 2.4 | ビタミン B1 mg | 0.29 | |
| 脂質 g | 19.0 | 亜鉛 mg | 2.7 | ビタミン B2 mg | 0.39 | |
| カルシウム mg | 338 | 食物繊維 総量 g | 5.6 | ビタミン C mg | 13 | 2.3 |