

12がつ こんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
こんだて					1 ごはん とりとさつまいものあげに はるさめスープ かき
kcal					643
赤					豚肉 鶏肉 大豆
黄					米 春雨 でんぷん 油 さつまいも 砂糖
緑	人参 チンゲン菜 きくらげ メンマ しょうが さやいんげん 玉ねぎ たけのこ 柿				
こんだて	4 ごはん しろみざかなのたつたあげ やさいのきんぴら だいこんのみそしる	5 ちゅうかふうませごはん シューマイ はるさめサラダ もずくのスープ	6 こめこパン にこみハンバーグ ポテトサラダ はくさいスープ	7 ごはん あつやきたまご ごまあえ とみじる	8 ごはん てっかみそ あますあえ にくじゃが ぶどうゼリー
kcal	616	571	616	588	665
赤	生揚げ 打ち豆 みそ ほき 豚肉	豚肉 豆腐 もずく	ベーコン 豚肉 牛肉	牛肉 油揚げ 卵	豚肉 大豆 みそ わかめ
黄	米 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖 ごま	米 砂糖 油 パン粉 ごま でんぷん 小麦粉 春雨	米粉パン パン粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	米 里芋 車麩 砂糖 でんぷん 油 ごま	米 じゃがいも 砂糖 油
緑	大根 小松菜 人参 れんこん ごぼう さやいんげん しょうが	しょうが 小松菜 人参 しいたけ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン	白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり	えのきたけ 舞茸 しいたけ 小松菜 ねぎ 人参 ごぼう ぜんまい キャベツ ほうれん草 切干大根	玉ねぎ 人参 ごぼう グリーンピース みかん きゅうり ぶどう
こんだて	11 キーマカレー (むぎごはん) だいこんとわかめのサラダ みかん	12 さつまいもごはん チャプチェ もやしのみそしる	13 ごはん さんまのかばやき だいこんづけ のっぺいじる ようなしゼリー	14 ごはん やきにく わふうマカロニサラダ やさいじる	15 ごはん ハムチーズフライ たくあんのきんぴら とうふのみそしる
kcal	716	556	646	681	632
赤	豚肉 大豆 わかめ	油揚げ みそ 鶏肉	鶏肉 かまぼこ さんま 昆布	豚肉 みそ ツナ 大豆 かつお節 生揚げ	ソーセージ チーズ 打ち豆 豆腐 みそ
黄	米 麦 じゃがいも 油 ごま	米 さつまいも ごま じゃがいも 春雨 砂糖	米 里芋 でんぷん 油 砂糖 ごま	米 油 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ	米 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも
緑	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース 大根 きゅうり コーン みかん	舞茸 もやし ねぎ にんにく しょうが 人参 たけのこ きゅうり しいたけ	れんこん ごぼう 人参 ねぎ さやえんどう しいたけ 大根 小松菜 洋梨	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン りんご ねぎ キャベツ しめじ 人参 ごぼう 大根 えのきたけ	たくあん 大根 人参 えのきたけ 小松菜
こんだて	18 ごはん なつとう ごますあえ みそおでん	19 きのこのクリームライス (パプリカライス) ツナサラダ	20 ごはん さけのしおやき こんぶまめ こんさいじる	21 ごはん はるまき ちゅうかサラダ じゃがいものオムレツに	22 ごはん かぼちゃコロッケ ひじきのいために うどんじる とうにゅうパンナコッタ
kcal	644	691	587	670	712
赤	納豆 うすらの卵 がんもどき ちくわ 昆布 みそ	鶏肉 ベーコン 金時豆 チーズ 牛乳 ツナ	生揚げ みそ 鮭 大豆 昆布	生揚げ 豚肉 わかめ	豚肉 油揚げ かまぼこ さつまいも ひじき 打ち豆
黄	米 さといも 砂糖 ごま	米 麦 油	米 じゃがいも 砂糖	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米粉 ごま	米 うどん 油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉
緑	大根 人参 切干大根 小松菜 キャベツ	しめじ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ	大根 人参 ごぼう えのきたけ ねぎ	玉ねぎ たけのこ 人参 チンゲン菜 にんにく しょうが キャベツ コーン しいたけ もやし きゅうり	舞茸 ねぎ 人参 小松菜 かぼちゃ れんこん さやいんげん

※食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

にし く ふゆ み かく

西区の冬の味覚「いもジェンヌ」

にしく とくきんぶつ
 西区の特産物「いもジェンヌ」は、「べにはるか」というひんしゅのさつまいもです。あまく
 て、しっとりとしていて、他のさつまいもとはひとあじ違います。
 にしく じまん
 西区の自慢のいもジェンヌを味わいましょう。

