

# 12がつ こんだてよていひょう

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

