



12がつのきゅうしょくもくひょう

きれいにてをあらおう

Table with columns for Day (日), Dish Name (こんだて), Ingredients (あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん), and Nutritional Info (ちょうみりょう, えいようか). Includes weekly meal plans and special notices like '《かみかみきゅうしょく》です。' and '《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です'.

「☆」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。

西区農政商工課から補助していただき、11月～3月まで、月に数回西区のおいしいコシヒカリが登場します。

西区の特産物を知ろう！「いもジェンヌ」給食 									
15 (金)	ごはん			こめ					I栄養 - 658 kcal
	あじつけのり		あじつけのり						たんぱく質 23.5 g
	にくだんごとはくさいのスープ	ぶたにく みそ だいずミート		かたくりこ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	がらすープ しお こしょう しょうゆ	脂質 22.3 g
	だいずといもジェンヌのアーモンドがらめ	だいず		いもジェンヌ かたくりこ さとう	アーモンド こめあぶら			しょうゆ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
みかん							みかん		
18 (月)	ごはん			こめ					I栄養 - 594 kcal
	こんさいじる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん こほう ながねぎ	つきこん にほしこ	たんぱく質 23.9 g
	ししゃもフライ		ししゃも (ぎょうらんぶくむ)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質 15.0 g
	ぶたにくとキャベツのにびたし	ぶたにく		さんおんとう		こまつな	えのきだけ キャベツ ながねぎ	しょうゆ さけ けずりぶし	食塩相当量 2.1 g
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						
19 (火)	スパゲティ			こむぎこ				しお	I栄養 - 675 kcal
	ミートソース	ぶたにく ベーコン だいずミート とりレバー	チーズ	こめこのハヤシルフ さんおんとう	こめあぶら	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム	ケチャップ あかワイン こしょう	たんぱく質 31.8 g
	もやしとツナのサラダ	ツナ		さとう	ごまあぶら		もやし きゅうり	す しょうゆ こしょう	脂質 25.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
	チーズ		チーズ						
20 (水)	ごはん			こめ					I栄養 - 586 kcal
	あさりととうふのかきたまじる	たまご あさり とうふ	わかめ	かたくりこ		こまつな	ながねぎ	にほしこ しょうゆ がらすープ しお	たんぱく質 25.2 g
	アジのいそべあげ	アジ	あおのり	かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質 19.1 g
	やさいのきんぴら			じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん いんげん	こほう	つきこん みりん しょうゆ いちみつとうらし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21 (木)	ごはん			こめ					I栄養 - 672 kcal
	とうじのみそしる	ベーコン みそ		うどん		かぼちゃ にんじん	だいこん れんこん ながねぎ		たんぱく質 18.8 g
	かぼちゃコロッケ			こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら	かぼちゃ		しょうゆ みりん	脂質 23.8 g
	ひじきとじゃがいものサラダ	ツナ みそ	ひじき	じゃがいも さとう		ノンエッグマヨネーズ		きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					いちみつとうらし	
22 (金)	キーマカレーライス	ぶたにく だいずミート		じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ちゅうのうソース カレーこ	I栄養 - 743 kcal
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	す しょうゆ	たんぱく質 24.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 28.7 g
	クリスマスケーキ	たまご	なまクリーム	こむぎこ さとう	あぶら		いちこ		食塩相当量 2.1 g
一食あたりの平均	エネルギー たんぱく質	630 kcal 24.8 g	脂質 食塩相当量	22.3 g 2.2 g	カルシウム 鉄	347 mg 3.3 mg			

12月15日(金)は
西区一斉
「いもジェンヌ給食の日」
です。



冬休み明け…1月 きゅうしょくこんだてよていひょう



1/9 (火)	チキンカレーライス	とりにく		こめ じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	I栄養 - 577 kcal
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ			こめあぶら	ブロッコリー	コーン キャベツ	す しょうゆ こしょう てんびしお	たんぱく質 20.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.7 g
10 (水)	ゆかりごはん			こめ		あかしそ		しお	I栄養 - 569 kcal
	ななくさがゆ	とりにく あさり あぶらあげ ホタテ		げんまい		にんじん セリ だいこんのは	だいこん かぶ はくさい ながねぎ	けずりぶし しょうゆ しお	たんぱく質 20.1 g
	あげギョーザ	ぶたにく		こむぎこ さとう	こめあぶら	ニラ	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお	脂質 18.8 g
	おひたし					こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (木)	ごはん			こめ					I栄養 - 545 kcal
	はるさめスープ	ぶたにく		はるさめ かたくりこ		こまつな にんじん	もやし メンマ	がらすープ しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 20.8 g
	プレーンオムレツ	たまご		かたくりこ				しお こしょう	脂質 16.5 g
	きりぼしナポリタン	ウィンナー	チーズ	さとう	こめあぶら	にんじん ビーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ にんにく	しるワイン しお ちゅうのうソース ケチャップ	食塩相当量 1.7 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12 (金)	ごはん			こめ					I栄養 - 633 kcal
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	じゃがいも			もやし	にほしこ	たんぱく質 23.2 g
	メンチカツ	ぶたにく ぶたしパー		こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら		たまねぎ しょうが にんにく	カレーこ ケチャップ ソース	脂質 23.6 g
	ごまあえ			さんおんとう	ごま	にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						