



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

日 (曜)	こんだて	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		ちようみりよう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちようしをとのえる			
≪ 西区の特産物を知ろう！「いもジェンヌ」給食 ≫									
2 (月)	ちゅうかどん	うすらたまご ホタテ ぶたにく		こめ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ ちやし ししいだけ きくらげ メンマ にんにく しょうが	がらすूप さけ しお しょうゆ ごしょう オイスターソース	I科† - 657 kcal
	たくあんづけ						だいこん	しお	たんぱく質 21.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 21.2 g
	カリガステックいもジェンヌ			さつまいも かたくりこ	こめあぶら			しお	食塩相当量 2.1 g
3 (火)	ごはん			ごはん					I科† - 645 kcal
	キムチスープ	ぶたにく とうふ			こめあぶら	にんじん ニラ	はくさい ながねぎ えのきだけ	がらすूप みりん しお ごしょう しょうゆ キムチのもと	たんぱく質 23.6 g
	ハンバーグケチャップソース	ぶたにく とりにく		かたくりこ さとう	こめあぶら		たまねぎ	あかワイン しょうゆ ケチャップ ちゅうのうソース	脂質 25.2 g
	はるさめのホワイトサラダ			はるさめ さとう	こま ノンエッグマヨネーズ	にんじん	コーン キャベツ きゅうり	てんびしお ごしょう	食塩相当量 2.3 g
4 (水)	ごはん			こめ					I科† - 598 kcal
	のっぺいじる	ホタテ かまぼこ とりにく		さといも		にんじん きぬさや	たけのこ ししいだけ	つきこんにやく さけ しお しょうゆ みりん だしパック	たんぱく質 28.4 g
	サバみそに	サバ みそ		さとう かたくりこ				しょうゆ みりん	脂質 19.2 g
	こうはくなます			さとう	こま	にんじん	だいこん	てんびしお す	食塩相当量 2.1 g
5 (木)	ごはん			こめ					I科† - 608 kcal
	みそおでん	さつまあげ ぶたにく みそ	こんぶ	さといも さんおんとう		にんじん	だいこん しょうが	こんにやく みりん しょうゆ だしパック	たんぱく質 20.5 g
	はるまき	ぶたにく		こむぎこ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ ししいだけ しょうが	オイスターソース しょうゆ ごしょう	脂質 20.2 g
	ふうみづけ					こまつな	キャベツ しょうが	しょうゆ てんびしお	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (金)	チキンハヤシライス	とりにく とりレバー		こめ さんおんとう こめこのハヤシルフ	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが グリーンピース	ケチャップ ごしょう しお あかワイン ウスターソース	I科† - 663 kcal
	ガリマヨチーボテサラダ		ヨーグルト チーズ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	フロッキー	コーン にんにく	てんびしお ごしょう	たんぱく質 22.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g
9 (月)	ごはん			こめ					I科† - 649 kcal
	マーボーだいこん	ぶたにく みそ だいまーミート		さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	ニラ にんじん	だいこん ししいだけ にんにく しょうが ながねぎ	しょうゆ さけ トウバンジャン がらすूप	たんぱく質 25.7 g
	ししゃもフライ		ししゃも(ぎょうらん)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質 25.8 g
	あさづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 2.0 g
10 (火)	ふわふわたまごどん	たまご とりにく とうふ		こめ かたくりこ	こめあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ししいだけ	しらすだき しょうゆ しお だしパック がらすूप	I科† - 559 kcal
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし				にんじん	キャベツ えのきだけ	しょうゆ みりん	たんぱく質 28.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.7 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし	さとう				しょうゆ しお	食塩相当量 1.9 g
11 (水)	なめし			こめ		こまつな だいこんのは		しお	I科† - 586 kcal
	チンゲンサイとハムのスープ	ロースハム		かたくりこ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ	がらすूप しお しょうゆ ごしょう	たんぱく質 22.8 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも	こま こめあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう	つきこんにやく しお しょうゆ みりん ラー油	脂質 16.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						

《ちよしお 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、4月～3月まで、
月に1回西区のおいしいコシヒカリが登場します。
お楽しみに！！



12月2日(月)は西区一斉
「いもジェンヌ給食の日」
です。



