

令和6年度 12がつ こんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
2 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ホイコーロー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく てんぷら みそ	たけのこ キャベツ ピーマン 赤パプリカ	さけ しょうが しょうゆ オイスターソース	568	手
	ぎょうざスープ	ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう てんぷん	だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ふなしめじ チンゲンサイ キャベツ	とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう しょうが	682	
3 (火)	げんりょうむぎ 減量麦ごはん	こめ むぎ					
	カレーうどん	うどん あぶら	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ	にんにく にぼし カレーウ しお カレーこ しょうゆ	626	緑黄色 野菜
	てげてげ和え	ごまあぶら ごま さとう みずあめ	わかめ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん だいこん たかな らっきょう	しょうが うめず しお しょうゆ	751	
4 (水)	ミニ米粉パン	こめこパン					
	お好み焼き	あぶら おこのみやきこ	ぶたにく たまご とうふ チーズ あおさ かつおぶし	キャベツ もやし	おこのみやきソース	601	きのこ
	オニオンスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ	しろワイン しお とりがらスープ しょうゆ こしょう	721	
5 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ちくぜんに 筑前煮	あぶら さとう さといも	とりにく あつあげ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにやく しいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	558	乳製品
	うお 魚そうめん汁		うおそうめん わかめ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	にぼし しょうゆ さけ しお	670	
6 (金)	とり 鶏そぼろ丼	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく そぼろたまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ	610	穀物
	押し大豆のみそ汁	さといも	だいず あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にぼし	732	
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
9 (月)	さばの味噌煮 (ゆで野菜)	さとう こめこ	さば みそ	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	573	卵
	みぞれ汁		とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	だいこん にんじん えのきだけ かいわれだいこん	にぼし さけ しょうゆ しお	688	
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
10 (火)	おでん煮	さといも さとう でんぷん ごま	とりにく がんも ちくわ こんぶ しろみざかな とうふ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう	にぼし さけ みりん しょうゆ しお	596	きのこ
	ほうれん草のごま和え	さとう ごま		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ	715	
	ココアトースト	しよくパン さとう マーガリン				ココアパウダー	
11 (水)	ポトフ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ	しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう	553	海藻
	日向夏ドレッシングサラダ		ハム	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	ひゅうがなつドレッシング しお こしょう	664	
	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ふなしめじ あおまめ	にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース		豆製品
12 (木)	き 望わかめのサラダ	ごまあぶら さとう	くきわかめ とりささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお	617	
	みかん			みかん		740	

13 (金)		 <h1>べんとうのひ</h1> 					
16 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	あじごまフライ (甘酢和え)	あぶら ごまあぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま	あじ だいず	キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	550	ニガキ 乳製品
	もずく汁		もずく とうふ	にんじん チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ しお	660	ニガキ 乳製品
17 (火)	ひじきごはん	こめ さとう	ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ しお	599	がま 果物
	あじごま汁	あぶら さとも	ふたにく みそ	にんじん ぶなしめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうが にぼし	719	がま 果物
18 (水)	こくとう 黒糖パン	こくとうパン					
	さつまいもの クリームシチュー	さつまいも バター こむぎこ こめこ	さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ	とりがらスープ しろワイン しょうゆ しお こしょう	734	がま 緑黄色 野菜
	ベーコンとたまごのサラダ		ベーコン そぼろたまご	キャベツ きゅうり にんじん	コールスロートレッシング こしょう	881	がま 野菜
19 (木) 冬至 献立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう	ふたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ	さけ にぼし しょうゆ みりん しお	580	がま 豆製品
	かぶのゆず漬	さとう ごま		かぶ だいこん きゅうり にんじん ゆず	す しょうゆ	696	がま 豆製品
20 (金) 美郷 の日	むぎ 麦ごはん	こめ (美郷) むぎ					
	みやぎぎゅう 宮崎牛のすき焼き煮	あぶら さとう	ぎゅうにく とうふ	にんじん はくさい しいたけ (美郷) ながねぎ こんにゃく しゅんぎく	さけ しょうゆ みりん	596	がま 魚
	もやしのみそ汁	さとも	あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	にぼし	715	がま 魚
23 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ブルコギ	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん もやし ビーマン	にんにく さけ みりん しょうゆ りんごビューレ コチジャン	573	がま 根菜
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう	688	がま 根菜
24 (火) クリスマス 献立	あか 赤かぶ青菜ごはん	こめ むぎ さとう		あかかぶつけ だいこんば しそ	しお		
	チキンとポテトの スパイシー揚げ (ゆでブロッコリー)	じゃがいも あぶら でんぷん	とりにく チーズ	パセリ ブロッコリー	しょうが さけ こしょう しお カレーこ ガーリックこ ドレッシング		きのこ
	コーンスープ	でんぷん	ハム	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		きのこ
	チョコレートケーキ	さとう こむぎこ あぶら チョコレート みずあめ でんぷん	クリーム たまご れんにゅう だいず		ココアパウダー	675 790	
	いちごケーキ	さとう あぶら こめこ みずあめ でんぷん	とうにゅう だいず		いちごビューレ いちごかじゅう	657 772	
	いちごゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう かんてん		いちごかじゅう	632 747	

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ~ だいこん・かぶ・ほうれんそう・はくさい・ながねぎ・しゅんぎく・ブロッコリー・さけ・ゆず・みりん☆
☆今月の産地産消 ~ 米・こんにゃく・あつあげ・干しいたけ・生しいたけ・ゆず~

