

# 9がつ こんだてひょう


日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
1	ひじきごはん ぶたにくのしょうがやき あつやきたまご ホタテフライ ちんげんさいソテー みかんゼリー	こめ ごま ゼリー だいずあぶら	ぶたにく たまご たら ひじき ホタテ しらす	にんじん たまねぎ ちんげんさい	376kcal . 12.3g
4	ふりかけごはん ジャーマンポテト ハンバーグ エビフライ オニオンサラダ フルーツカクテル せとふうみふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	おかか のり ぶたにく とりにく ぎゅうにく えび	たまねぎ にんじん なし キャベツ コーン もも チェリー パイン ぶどう	441kcal . 11.2g
5	のりおかかごはん はくさいソテー とりももからあげ ポークウインナー ポテトサラダ やさいゼリー	こめ ゼリー じゃがいも だいずあぶら	のり おかか とりにく ウインナー	はくさい たまねぎ にんじん	376kcal . 11.4g
6	ふりかけごはん さつまいものあまに とりのてりやき ささかまてんぷら ほうれんそうソテー プチチョコケーキ たらこふりかけ	こめ ごま さつまいも チョコレート だいずあぶら	たらこ とりにく ささかま のり	ほうれんそう にんじん	441kcal . 13.5g
7	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクロワッサン マカロニソテー やさいオムレツ にくだんご まめサラダ みかんかん	パン マカロニ だいずあぶら	ハム たまご とりにく だいず えだまめ	ピーマン たまねぎ コーン みかん にんじん グリンピース	359 kcal . 9.3g
8	いなりずし・のりまき かつどんふうに うめになんじんのあまに キャベツソテー パインかん	こめ パンこ さんおんとう だいずあぶら	のり たまご あぶらあげ ぶたにく カニカマ	たまねぎ にんじん キャベツ パイン	365kcal . 11.0g
11	ハヤシライス キャベツコロツケ ポテトフライ おうとうかん	こめ じゃがいも ハヤシルウ パンこ だいずあぶら	ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ もも	たまねぎ にんじん キャベツ もも	417kcal . 8.9g
12	さけそぼろごはん ナポリタン メンチカツ あつやきたまご かぼちゃサラダ にりんご	こめ スパゲティ パンこ だいずあぶら	さけ ぶたにく とりにく たまご	かぼちゃ たまねぎ りんご	448kcal . 11.0g
13	ふりかけごはん とりにくのケチャップに ブロッコリー ちんげんさいソテー みかんゼリー たまごふりかけ	こめ ごま ゼリー だいずあぶら	おかか たまご とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー ちんげんさい	370kcal . 10.1g
14	ぶたそぼろごはん ジャーマンポテト とうふハンバーグ しゅうまい にんじんツナソテー フルーツカクテル	こめ じゃがいも しゅうまいのかわ ごま だいずあぶら	ぶたにく とりにく とうふ たら だいず えだまめ ツナ	たまねぎ キャベツ もも にんじん コーン なし パイン ぶどう チェリー	446kcal . 14.5g
15	ふりかけごはん ロールキャベツのトマトソースかけ ポテトフライ たまごサラダ やさいゼリー さけふりかけ	こめ ごま じゃがいも ゼリー だいずあぶら	さけ わかめ のり ぶたにく とりにく たまご	キャベツ たまねぎ トマト	385kcal . 7.3g

# 9がつ こんだてひょう

日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
18	 <b>けいろうのひ</b> 				
19	のりおかかごはん キャベツコロツケ あつやきたまご ウインナー ポテトサラダ みかんかん	こめ じゃがいも パンこ だいずあぶら	のり おかか ぶたにく たまご ウインナー	キャベツ みかん たまねぎ にんじん	392kcal . 9.8g
20	ふりかけごはん マーボーとうふ かにしゅうまい チキンロール いんげんのピーナッツあえ ぶどうゼリー たらこふりかけ	こめ ピーナッツ しゅうまいのかわ ごま だいずあぶら ゼリー	とうふ たらこ ぶたにく たら かに とりにく	ごぼう いんげん にんじん	408kcal . 11.3g
21	ひじきごはん にくじゃが いそべさきみフライ しゅうまい マカロニサラダ パインかん	こめ しゅうまいのかわ マカロニ じゃがいも だいずあぶら パンこ	ひじき あおのり ぶたにく しらす とりにく	たまねぎ パイン キャベツ にんじん	453kcal . 11.1g
22	ソーセージパン・ミニクリームクロワッサン キャベツソテー とりももからあげ コーンしゅうまい まめサラダ ミニチーズ	パン しゅうまいのかわ だいずあぶら	ソーセージ とりにく たら だいず えだまめ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	383kcal . 12.5g
25	さけそぼろごはん ナポリタン ハンバーグ チーズかまぼこ オニオンサラダ やさいゼリー	こめ ゼリー スパゲティ だいずあぶら	さけ とりにく ぎゅうにく チーズ かまぼこ	たまねぎ キャベツ コーン にんじん	429kcal . 12.5g
26	ふりかけごはん しろみさかなケチャップソースかけ ポテトフライ ブロッコリーソテー おうとうかん せとふうみふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	おかか のり たら	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん もも	396kcal . 11.2g
27	ポークカレシ チキンナゲット プチトマト プチチョコケーキ	こめ チョコレート カレールウ だいずあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース プチトマト	383kcal . 10.6g
28	ふりかけごはん ピーマンソテー ほしのコロツケ プチオムレツ かぼちゃサラダ にりんご やさいふりかけ	こめ ごま パンこ じゃがいも だいずあぶら	とりにく ぶたにく たまご	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ ピーマン コーン りんご	410kcal . 7.8g
29	ぶたそぼろごはん にんじんツナソテー ひじきコロツケ チキンロール たまごサラダ みかんゼリー	こめ じゃがいも パンこ ゼリー だいずあぶら	ぶたにく ツナ とりにく ひじき たまご	にんじん たまねぎ ごぼう	440kcal . 13.6g

※毎日お届けするお弁当は食品衛生上13時頃までにお召し上がりください。

 スプーン等には **園名** もいれてください 

 材料調達の都合上献立を、一部変更することがあります。ご了承願います。  
 となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376 