



5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	ふりかけごはん コーンソテー ほしのコロッケ あつやきたまご オニオンサラダ にりんご せとふうみふりかけ	こめ ごま パンこ じゃがいも だいずあぶら	おかか のり ぶたにく たまご	ピーマン たまねぎ コーン りんご	422 kcal . 8.6 g
2	ポークカレー ポテトフライ まめサラダ おうとうかん	こめ じゃがいも カレールウ だいずあぶら	ぶたにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース もも	405 kcal . 9.1 g
3	けんぽうきねんび				
4	みどりのひ				
7	のりおかかごはん ナポリタン ハンバーグ ウインナー かぼちゃサラダ やさいゼリー	こめ ゼリー スパゲティ だいずあぶら	のり おかか とりにく ぎゅうにく ウインナー	たまねぎ かぼちゃ	432 kcal . 11.3 g
8	ひじきごはん ほうれんそうソテー とりももからあげ やさいオムレツ ポテトサラダ みかんかん	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	とりにく しらす たまご ひじき	にんじん ほうれんそう たまねぎ みかん グリーンピース	389 kcal . 12.1 g
9	ごましおかけごはん ぎゅうどんたまごかけ うめにんじんのあまに ちくわときゅうりのサラダ ぶどうゼリー	こめ ゼリー さんおんとう ごま だいずあぶら	ぎゅうにく たまご ちくわ	たまねぎ しらす グリーンピース にんじん きゅうり	348 kcal . 12.3 g
10	いなりずし・のりまき さつまいものあまに とりのてりやき チーズかまぼこ いんげんとコーンのサラダ オレンジ	こめ さつまいも だいずあぶら	のり あぶらあげ たまご とりにく チーズ かまぼこ	いんげん コーン オレンジ	405 kcal . 13.5 g
11	ソーセージパン・ミニクリームクロワッサン ジャーマンポテト キャベツコロッケ かにしゅうまい ほうれんそうサラダ フルーツカクテル	パン しゅうまいのかわ じゃがいも パンこ だいずあぶら	ソーセージ ベーコン チーズ たら かに	キャベツ たまねぎ もも ほうれんそう にんじん なし パイン ぶどう チェリー	368 kcal . 8.0 g
14	ふりかけごはん ピーマンソテー メンチカツ おさかなオムレツ オニオンサラダ パインかん せとふうみふりかけ	こめ ごま パンこ だいずあぶら	のり おかか ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ パイン	437 kcal . 9.6 g
15	さけそぼろごはん マーボーとうふ やさいさんかくはるまき チキンロール キャベツサラダ やさいゼリー	こめ じゃがいも はるまきのかわ だいずあぶら ゼリー	さけ とうふ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん なら ごぼう コーン	374 kcal . 11.0 g
16	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき やさいコロッケ あつやきたまご まめサラダ メープルプチケーキ たらこふりかけ	こめ パンこ ごま じゃがいも だいずあぶら	たらこ ぎゅうにく ぶたにく たまご	たまねぎ コーン にんじん	449 kcal . 13.2 g



5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	
17	ごましおかけごはん かつどんふうに うめにんじんのあまに ツナサラダ みかんゼリー	こめ ゼリー パンこ ごま だいずあぶら	ツナ ぶたにく たまご	グリーンピース たまねぎ キャベツ にんじん	444 kcal . 8.9 g
18	ふりかけごはん とりにくのケチャップに ブロッコリー たまごサラダ プチチョコケーキ さけふりかけ	こめ ごま チョコレート だいずあぶら	さけ わかめ とりにく のり たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー	374 kcal . 6.7 g
21	ハヤシライス ポテトフライ かぼちゃサラダ おうとうかん	こめ じゃがいも ハヤシルウ だいずあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ もも	448 kcal . 12.3 g
22	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクロワッサン ロールキャベツのトマトソースかけ ブロッコリー ほうれんそうのゴマあえ にりんご	パン ごま だいずあぶら	ハム とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ コーン トマト りんご ブロッコリー ほうれんそう	355 kcal . 10.4 g
23	ぶたそぼろごはん にんじんツナソテー ひじきコロッケ コーンしゅうまい マカロニサラダ やさいゼリー	こめ パンこ じゃがいも しゅうまいのかわ ゼリー だいずあぶら マカロニ	ぶたにく ツナ ひじき たら とりにく	たまねぎ にんじん コーン	448 kcal . 12.3 g
24	わかめごはん えびグラタン チキンナゲット ウインナー いんげんのおかかあえ フルーツカクテル	こめ マカロニ だいずあぶら	わかめ えび おかか ぎゅうにくチーズ とりにく ウインナー	たまねぎ いんげん もも なし パイン ぶどう チェリー	355 kcal . 10.4 g
25	チキンライス ピーマンソテー ハンバーグ プチオムレツ ポテトサラダ パインかん	こめ じゃがいも だいずあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ピーマン パイン	424 kcal . 10.3 g
28	ふりかけごはん しろみさかなのケチャップソースかけ ブロッコリー オニオンサラダ みかんかん たまごふりかけ	こめ ごま だいずあぶら	おかか たまご たら	コーン ブロッコリー たまねぎ キャベツ みかん	362 kcal . 11.1 g
29	さけそぼろごはん キャベツソテー とりももからあげ ウインナーオムレツ ほうれんそうサラダ ぶどうゼリー	こめ ゼリー だいずあぶら	さけ とりにく たまご ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう	388 kcal . 14.4 g
30	ふりかけごはん ジャーマンポテト おさかなオムレツ にくだんご まめサラダ ミニチーズ やさいふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	ベーコン とりにく チーズ だいず たまご えだまめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ	395 kcal . 10.9 g
31	ひじきごはん マカロニソテー とうふハンバーグ しゅうまい ポテトサラダ おうとうかん	こめ マカロニ しゅうまいのかわ だいずあぶら じゃがいも	えだまめ しらす とうふ とりにく ぎゅうにく ひじき たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もも	414 kcal . 10.1 g



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。
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



スプーン等には園名も入れてください

