

12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	
3月	ふりかけごはん ほうれんそうソテー とうふハンバーグ ホタテフライ ポテトサラダ おとうかん やさいふりかけ	こめ こむぎこ じゃがいも だいずあぶら	のり たまご たら ほたて とうふ とりにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ えだまめ もも かぼちゃ	413 kcal ・ 10.8 g
4火	さけそばろごはん ジャーマンポテト いそべさきみフライ プチオムレツ かぼちゃサラダ みかんゼリー	こめ ゼリー じゃがいも パンこ だいずあぶら	さけ あおのり チーズ とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	417 kcal ・ 10.7 g
5水	ふりかけごはん えびグラタン ほしのコロッケ コーンしゅうまい オニオンサラダ にりんご たまごふりかけ	こめ しゅうまいのかわ マカロニ じゃがいも こむぎこ だいずあぶら ごま パンこ	えび ぎゅうにゅう のり チーズ とりにく おかか ぶたにく たらすみ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ コーン りんご	417 kcal ・ 8.3 g
6木	ハムマヨネーズパン・ミニクリームクワッサン ロールキャベツのトマトソースに ポテトフライ マカロニサラダ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく たまご とりにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん トマト オレンジ	350 kcal ・ 6.4 g
7金	のりおかかごはん かぼちゃのあまに とりのてりやき あつやきたまご にんじんのごまあえ ぶどうゼリー	こめ ごま ゼリー さんおんとう だいずあぶら	のり おかか とりにく たまご	かぼちゃ にんじん コーン	422 kcal ・ 14.2 g
10月	ハヤシライス チキンナゲット ブロッコリー プチトマト フルーツカクテル	こめ こむぎこ ハヤシルウ だいずあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん プチトマト チェリー もも なし パイン ぶどう	341 kcal ・ 9.8 g
11火	チキンライス にんじんツナソテー ひじきコロッケ ウインナーオムレツ まめサラダ おとうかん	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ だいずあぶら	とりにく ぶたにく おから ツナ ひじき だいず えだまめ たまご ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン もも マッシュルーム	411 kcal ・ 12.5 g
12水	わかめごはん ナポリタン ハンバーグ えびフライ はくさいのサラダ みかんかん	こめ パンこ スパゲティ こむぎこ だいずあぶら	わかめ えび とりにく	たまねぎ はくさい にんじん みかん	398 kcal ・ 11.0 g

12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	
13木	ふりかけごはん にくじゃが ささかまいそべあげ チキンロール ほうれんそうサラダ パインかん さけふりかけ	こめ ごま じゃがいも さとう だいずあぶら てんぷらこ	わかめ さけ ぶたにく ささかま あおのり とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ごぼう ほうれんそう パイン	389 kcal ・ 11.5 g
14金	いなりずし・のりまき キャベツソテー やさいコロッケ しゅうまい ツナサラダ ぶどうゼリー	こめ じゃがいも しゅうまいのかわ パンこ だいずあぶら ゼリー	のり あぶらあげ ぶたにく とりにく ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン きゅうり グリーンピース	366 kcal ・ 8.3 g
17月	ごましおかごはん かつどんふうに うめになんじんのあまに ポテトサラダ メープルプチケーキ	こめ ごま プチケーキ パンこ じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん	419 kcal ・ 12.2 g
18火	ポークカレー ポテトフライ たまごサラダ ミニチーズ	こめ カレールウ じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース	430 kcal ・ 10.6 g
19水	ふりかけごはん とりにくのケチャップに ブロッコリー マカロニサラダ にりんご たらこふりかけ	こめ ごま マカロニ だいずあぶら	のり たらこ とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	400 kcal ・ 10.2 g
20木	ひじきごはん さつまいものあまに あじのたつたあげ あつやきたまご ちくわとコーンのサラダ やさいゼリー	こめ さんおんとう さつまいも ゼリー だいずあぶら	ひじき しらす あじ ちくわ たまご	コーン	383 kcal ・ 10.2 g
21金	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがいため カニクリームコロッケ とうふしゅうまい ほうれんそうごまあえ オレンジ せとふうみふりかけ	こめ こむぎこ しゅうまいのかわ パンこ だいずあぶら ごま	のり おかか ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう かに ぎまにくすみ とうふ	ほうれんそう たまねぎ オレンジ	412 kcal ・ 11.8 g



スプーン等には 園名 も 入れて 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

