




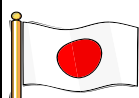
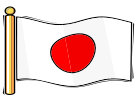
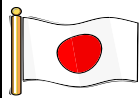
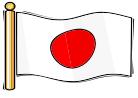
4がつ こんだてひょう



4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月	のりおかかごはん ほうれんそうバターソーテー カニクリームコロッケ えびシュウマイ かぼちゃサラダ ミニチーズ	こめ こむぎこ しゅうまいのかわ だいずあぶら パンこ	のり おかか かに チーズ ぎゅうにゅう えび	ほうれんそう コーン たまねぎ かぼちゃ	430 kcal . 10.0 g
2火	ふりかけごはん ピーマンウイナーソーテー メンチカツ ほしオムレツ オニオンサラダ みかんゼリー たらこふりかけ	こめ ごま こむぎこ パンこ ゼリー だいずあぶら	たらこ のり とりくに ぶたにく たまご ウイナー	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん コーン	440 kcal . 9.8 g
3水	カレールー ポテトフライ マカロニサラダ おうとうかん	こめ カレールー マカロニ じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース にんじん もも	416 kcal . 7.9 g
4木	ぶたそぼろごはん えびグラタン ひじきコロッケ ウイナー ツナサラダ オレンジ	こめ マカロニ じゃがいも こむぎこ だいずあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ひじき えび チーズ カニカマ ウイナー ツナ ぶたにく	たまねぎ キャベツ コーン にんじん オレンジ	410 kcal . 11.6 g
5金	ひじきごはん ぶたにくのしょうがやき とうもろこしのこうばしあげ あつやきたまご きゅうりのうめあえ パインかん	こめ だいずあぶら	ひじき しらす たまご ぎょにくすりみ	たまねぎ うめ コーン きゅうり パイン	389 kcal . 13.1 g
8月	ふりかけごはん ロールキャベツのトマトソースかけ ブロッコリー ポテトサラダ ぶどうゼリー やさいふりかけ	こめ ごま パンこ じゃがいも ゼリー だいずあぶら	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう	336 kcal . 6.2 g
9火	さけそぼろごはん やきそば いそべさきみフライ さつまいもとこんぶのもの いんげんのごまあえ にりんご	こめ さんおんとう ごま さつまいも パンこ だいずあぶら やきそば	さけ こんぶ とりにく あおのり	キャベツ いんげん にんじん りんご	396 kcal . 10.3 g
10水	ふりかけごはん にくだんごのホワイトソースかけ うめになんじんのあまに ブロッコリーおかかあえ マンゴープリン たまごふりかけ	こめ パンこ ごま だいずあぶら	たまご のり おかか とりにく	たまねぎ コーン にんじん ブロッコリー マンゴー	355 kcal . 8.7 g
11木	チキンライス にんじんツナソーテー やさいコロッケ しゅうまい マカロニサラダ プチメープルケーキ	こめ しゅうまいのかわ じゃがいも マカロニ パンこ だいずあぶら こむぎこ	とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン マッシュルーム	463 kcal . 11.2 g
12金	いなりずし・のりまき ジャーマンポテト とうふハンバーグ えびフライ かぼちゃサラダ みかんかん	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ だいずあぶら	のり あぶらあげ たまご ベーコン チーズ カニカマ とりにく えだまめ とうふ えび	たまねぎ にんじん かぼちゃ みかん	378 kcal . 9.8 g
15月	ごましおかけごはん かつどんふうに うめになんじんのあまに まめサラダ やさいゼリー	こめ ごま さんおんとう パンこ だいずあぶら ゼリー	ぶたにく おから だいず いんげんまめ えだまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン	394 kcal . 12.7 g

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	
16火	ハヤシライス チキンナゲット ポテトフライ フルーツカクテル	こめ じゃがいも ハヤシルウ だいずあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース もも なし パイン ぶどう チェリー	378 kcal . 9.6 g
17水	ぶたそぼろごはん マカロニソーテー コーンコロッケ ねぎたまごやき ハムとにんじんのサラダ オレンジ	こめ マカロニ パンこ だいずあぶら	ぶたにく たまご ハム	たまねぎ ねぎ にんじん オレンジ	475 kcal . 12.3 g
18木	わかめごはん コーンソーテー トマトコロッケ かにしゅうまい ツナサラダ いちごプチシュー	こめ しゅうまいのかわ パンこ こむぎこ だいずあぶら	わかめ かに ぎょにくすりみ ツナ とりにく チーズ	たまねぎ コーン トマト ピーマン	341 kcal . 7.2 g
19金	ひじきごはん さつまいものレモンに とりのでりやき チーズかまぼこ オニオンサラダ プチチョコケーキ	こめ チョコレート さつまいも だいずあぶら	ひじき しらす ぎょにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう コーン	475 kcal . 14.7 g
22月	ハムマヨネーズパン・ミニクリームクワッサン ナポリタン ほしのコロッケ プチオムレツ かぼちゃサラダ パインかん	パン スパゲティ じゃがいも こむぎこ だいずあぶら パンこ	ぶたにく とりにく たまご ハム ベーコン	にんじん グリーンピース かぼちゃ パイン	386 kcal . 8.2 g
23火	ふりかけごはん とりにくのケチャップに ブロッコリー キャベツのごまマヨあえ はくとうかん せとふうみふりかけ	こめ ごま だいずあぶら	のり おかか とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もも	376 kcal . 10.2 g
24水	ごましおかけごはん マーボー豆腐 やさいさんかくはるまき コーンしゅうまい ほうれんそうのナムル あんにんフルーツ	こめ ごま じゃがいも はるまきのかわ だいずあぶら	とりにく ぶたにく たらすりみ とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ キャベツ いら もやし もも パイン みかん	377 kcal . 9.2 g
25木	のりおかかごはん にくじゃが ささかまいそべあげ チキンロール マカロニサラダ フルーツカクテル	こめ じゃがいも マカロニ だいずあぶら	のり おかか ぶたにく とりにく ささかま あおのり	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう チェリー もも なし パイン ぶどう	391 kcal . 11.3 g
26金	さけそぼろごはん ベーコングラタン ホタテフライ やさいオムレツ いんげんのサラダ にりんご	こめ マカロニ パンこ こむぎこ だいずあぶら	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう さけ たまご ほたて チーズ	たまねぎ コーン にんじん いんげん グリーンピース りんご	381 kcal . 10.7 g
29月	 しょうわのひ 				
30火	 こくみんのきゅうじつ 				



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