



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 たんぱくしつ
		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	
2月	のりおかかごはん パプリカきんぴら ホタテフライ とうふしゅうまい さといものごまみそに やさいゼリー	こめ ごま さといも パンこ しゅうまいのかわ こむぎこ だいずあぶら ゼリー ごま	のり おかか ぎよにくすりみ とうふ ほたて	たまねぎ パプリカ	347 kcal . 8.9 g
3月	ぶたそぼろごはん ちくわたまねぎのケチャップいため とうもろこしあげ チキンナゲット いんげんおかか にんにんフルーツ	こめ こむぎこ だいずあぶら	ぶたにく とりにく かつおぶし ちくわ いとよりだいすりみ	たまねぎ いんげん コーン みかん パイン もも	416 kcal . 14.2 g
4月	ごましおかかごはん かつどんふうに うめになんじんのあまに ひじきにももの はくとうかん	こめ ごま パンこ だいずあぶら	ひじき たまご ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース もも	449 kcal . 13.0 g
5月	さけそぼろごはん さつまいものジャーマンポテト ナポリタン ミートオムレツ キャベツマリネ ぶどうゼリー	こめ パンこ こむぎこ さつまいも スパゲティ だいずあぶら ゼリー	さけ とりにく ウインナー ツナ たまご	たまねぎ にんじん きゃべつ	371 kcal . 9.6 g
6月	ふりかけごはん にくどうふのたまごかけ うめになんじんのあまに オニオンサラダ みかんかん やさいふりかけ	こめ ごま こむぎこ だいずあぶら	とうふ あおさ ぎよにく たまご	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう かぼちゃ きゃべつ みかん	395 kcal . 12.0 g
9月	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクロワッサン えびグラタン メンチカツ ほしオムレツ マカロニサラダ プチチョコケーキ	パン こむぎこ パンこ マカロニ だいずあぶら	ハム ぶたにく とりにく えび チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	443 kcal . 11.3 g
10月	ふりかけごはん にくじゃが とりのごまみそやき かにしゅうまい オニオンサラダ おとうかん たまごふりかけ	こめ ごま さんおんとう じゃがいも だいずあぶら	たまご のり あおさ たまご かつおぶし とりにく ぶたにく ぎよにくすりみ	たまねぎ にんじん きゃべつ グリーンピース コーン もも	484 kcal . 14.3 g
11月	さけそぼろごはん やさいかレーソテー てりやきハンバーグ オムレツ ピーマンちりめんじゃこ みかんかん	こめ パンこ じゃがいも だいずあぶら	さけ とりにく ちりめんじゃこ 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 みかん	359 kcal . 11.0 g
12月	ふりかけごはん しろみさかなのオイスターソースかけ ブロッコリー ちんげんさいおひたし フルーツカクテル せとふうみふりかけ	こめ ごま さんおんとう だいずあぶら	かつおぶし のり たら あおのり	ピーマン しめじ ちんげんさい パイン もも ブロッコリー なし チェリー	338 kcal . 11.0 g
13月	わかめごはん ポークケチャップ ほしコロケ やさいオムレツ まめサラダ にりんご	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ だいずあぶら	わかめ ぶたにく とりにく たまご おから だいず えだまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン りんご	435 kcal . 12.6 g
16月	けいろうのひ				



スフーン等には園名もいれてください



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 たんぱくしつ
		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日	ごましおかかごはん しおやきそば とうふのそぼろに やさいはるまき ポテトサラダ マンゴープリン	こめ めん じゃがいも はるまきのかわ ごま だいずあぶら はるさめ	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん はだいこん きゃべつ マンゴー	392 kcal . 7.9 g
18日	ふりかけごはん トマトコロケ おさかなオムレツ ウインナー オニオンサラダ みかんゼリー たらこふりかけ	こめ ごま パンこ ゼリー だいずあぶら こむぎこ	のり たまご たらこ とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん あかピーマン コーン トマト きゃべつ	396 kcal . 7.7 g
19日	ひじきごはん ちくわガーリックいため あじのたつたあげ プチオムレツ にんじんのあえもの パインかん	こめ ごま だいずあぶら	ひじき しらす ちくわ あじ ベーコン ツナ たまご	あおねぎ あおな にんじん しめじ グリーンピース パイン	361 kcal . 11.6 g
20日	のりまき・いなりずし いんげんそぼろいため からあげ あつやきたまご ほうれんそうごまあえ あんにんフルーツ	こめ ごま こむぎこ だいずあぶら	のり たまご かにかま あぶらあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	かんびょう いんげん ほうれんそう もも パイン	360 kcal . 11.2 g
23日	しゅうぶんのひ				
24日	ふりかけごはん ヤングコーンウインナーいため とうふハンバーグ チーズかまぼこ かぼちゃサラダ はくとうかん やさいふりかけ	こめ ごま マッシュポテト こむぎこ だいずあぶら	とりにく ウインナー ぎよにく とうふ えだまめ	たまねぎ にんじん あおさ ほうれんそう かぼちゃ ヤングコーン もも	433 kcal . 12.3 g
25日	ソーセージパン・ミニクリームクロワッサン ぶたにくとさつまいものトマトに ブロッコリー まめサラダ ミニチーズ	パン さつまいも だいずあぶら	ソーセージ ぶたにく チーズ おから だいず えだまめ いんげんまめ	ブロッコリー しめじ トマト	342 kcal . 12.2 g
26日	わかめごはん ベーコンピーマンみそいため やさいコロケ えびしゅうまい きりぼしだいこんのごまあえ プチメープルケーキ	こめ ごま しゅうまいのかわ さんおんとう こむぎこ だいずあぶら じゃがいも	わかめ ベーコン えび えそ	たまねぎ にんじん グリーンピース ピーマン きりぼしだいこん	387 kcal . 9.4 g
27日	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 フルーツカクテル さけふりかけ	こめ ごま こむぎこ マカロニ だいずあぶら	さけ わかめ のり とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー もも なし チェリー パイン	388 kcal . 10.5 g
30日	ごましおかかごはん ピーマンツナソテー コーンコロケ にくだんご まめサラダ みかんゼリー	こめ ごま こむぎこ パンこ じゃがいも だいずあぶら ゼリー	とりにく ツナ おから だいず えだまめ いんげんまめ	たまねぎ ピーマン コーン	394 kcal . 9.5 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。ご了承ください。
となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

