



7がつ こんだてひょう



7がつ こんだてひょう

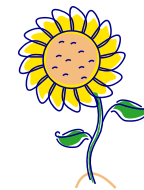


日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
1	ごましおかけごはん ・ あおなとさくらえびのいためもの とりのレモンしょうゆやき 水 かにかまてん まめサラダ みかんかん	こめ ごま さんおんとう こむぎこ だいずあぶら	さくらえび とりにく あおさ カニカマ おから えだまめ だいす いんげんまめ	ほうれんそう コーン レモンかじゅう みかん	419 kcal 14.3 g 13.1 g 57.9 g 1.2 g
2	ふりかけごはん ・ とりにくとピーマンのカレーいため うめになんじんのあまに 木 マカロニサラダ やさいゼリー たまごふりかけ	こめ ごま さんおんとう マカロニ だいずあぶら ゼリー	たまご のり とりにく にんじん	ピーマン たまねぎ にんじん	391 kcal 10.3 g 10.7 g 60.3 g 0.8 g
3	ひじきごはん ・ やきそば やさいコロッケ コーンしゅうまい 金 にんじんしりしり パインかん	こめ やきそば パンこ こむぎこ じゃがいも しゅうまいのかわ だいずあぶら	ひじき しらす とりにく ぶたにく たらすりみ ツナフレーク	あおな たまねぎ コーン にんじん キャベツ グリーンピース パイン	405 kcal 10.3 g 8.1 g 70.7 g 1.5 g
6	ふりかけごはん ・ ちくわとコーンのソテー あじのたつたあげ ポテトフライ 月 オニオンサラダ みかんゼリー やさいふりかけ	こめ ごま じゃがいも マヨネーズ だいずあぶら ゼリー	ちくわ あじ たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ コーン キャベツ	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ コーン キャベツ	400 kcal 8.8 g 11.7 g 62.7 g 0.8 g
7	ドライカレー ・ ほしオムレツ いんげんコンソメいため 火 フルーツカクテル	こめ だいずあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ ピーマン いんげん コーン もも なし ぶどう さくらんぼ パイン	369 kcal 12.1 g 7.3 g 60.1 g 0.9 g
8	あおのりごはん ・ ぶたにくのソースに ブロッコリー 水 キャベツのゆかりいため おうとうかん	こめ こむぎこ だいずあぶら	あおのり ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ながねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ ゆかり もも	375 kcal 13.0 g 8.8 g 58.9 g 0.8 g
9	ハムマヨネーズパン・ミニクリームクロワッサン ・ ナポリタン ハンバーグ エビフライ 木 ブロッコリーにんじんソテー ミニチーズ	パン ナポリタン ばんこ マヨネーズ こむぎこ だいずあぶら	ハム とりにく えび チーズ	ブロッコリー にんじん	335 kcal 11.1 g 17.4 g 33.4 g 1.7 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 エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量
		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	
10	ふりかけごはん ・ マーボーあつあげ ささかまいそべあげ やさいオムレツ 金 こまつなのごまいため マンゴープリン さけふりかけ	こめ ごま だいずあぶら さんおんとう ごまあぶら マンゴープリン	さけ わかめ のり あつあげ ぶたにく ささかま あおのり たまご こまつな	にんじん グリンピース コーン こまつな	407 kcal 12.6 g 8.9 g 65.9 g 1.7 g
13	のりまき・いなりずし ・ にんじんツナソテー やさいハンバーグ しゅうまい 月 ポテトサラダ みかんかん	こめ しゅうまいのかわ じゃがいも マヨネーズ だいずあぶら	のり カニカマ たまご あぶらあげ えだまめ とりにく とうふ ツナフレーク	かんびょう にんじん たまねぎ みかん	261 kcal 10.4 g 10.4 g 33.3 g 1.7 g
14	ふりかけごはん ・ ぶたにくのあまずいため メンチカツ あつやきたまご 火 オニオンサラダ パインかん たらこふりかけ	こめ ごま さんおんとう パンこ こむぎこ だいずあぶら マヨネーズ	たらこ ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ パイン コーン	446 kcal 12.4 g 13.7 g 63.6 g 1.1 g
15	ごましおかけごはん ・ かつどんふううに うめになんじんのあまに 水 マカロニサラダ あんにんフルーツ	こめ ごま パンこ さんおんとう マカロニ だいずあぶら	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう かんでん	たまねぎ グリンピース にんじん パイン もも みかん	408 kcal 9.4 g 10.8 g 65.5 g 1.4 g
16	わかめごはん ・ さつまいもレモンに とりももからあげ えびしゅうまい 木 ツナとあかピーマンソテー フルーツカクテル	こめ さつまいも パンこ こむぎこ だいずあぶら しゅうまいのかわ	わかめ とりにく さかなすりみ えび ツナフレーク	レモンかじゅう たまねぎ あかピーマン もも なし ぶどう さくらんぼ パイン	403 kcal 10.7 g 7.7 g 69.4 g 1.9 g
17	なめしごはん ・ キャベツのオイスターいため ひじきコロッケ にくだんご 金 まめサラダ はくとうかん	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ だいずあぶら	ちくわ ひじき とりにく おから えだまめ だいず いんげんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん あおな コーン もも	359 kcal 7.7 g 7.3 g 63.0 g 1.9 g



スプーン等には **園名** もいれてください



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

