

# 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 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 火	わかめごはん あつあげみそにとりからあげかにしゅうまい いんげんおおかいためみかんかん	こめ さんおんとう しゅうまいのかわ こむぎこ だいずあぶら でんぶん	わかめ あつあげ ぶたにく あかみそ とりにく たまご かに さかなすりみ かつおぶし	たまねぎ キャベツ いんげん みかん	424 kcal 11.5 g 12.5 g 62.5 g 1.9 g
2 水	ふりかけごはん とりにくたごのバターに ブロッコリー うのはなサラダ フルーツカクテル たまごふりかけ	こめ ごま さんおんとう バター でんぶん さつまいも	のり たまご とりにく おから	たまねぎ だいこん しめじ ブロッコリー にんじん もも コーン パイン なし ぶどう グリーンピース さくらんぼ	340 kcal 9.0 g 6.2 g 59.7 g 0.7 g
3 木	ごましおかけごはん やきそば やさいコロッケ えだまめさつまのもの キャベツとたまごのオイスターいため ぶどうゼリー	こめ ごま やきそば パンこ こむぎこ でんぶん だいずあぶら じゃがいも ゼリー さんおんとう	ぶたにく えだまめ さかなすりみ たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ	401 kcal 8.6 g 7.4 g 72.4 g 1.7 g
4 金	なめしごはん かつどんふうに うめにんじんのあまに ひじきにも はくとうかん	こめ パンこ でんぶん さんおんとう だいずあぶら	ぶたにく たまご ひじき あぶらあげ	あおな たまねぎ グリーンピース にんじん もも	399 kcal 10.2 g 9.0 g 67.0 g 1.9 g
7 月	ソーセージパン・ミニチョコクワッサン ブロッコリーのガーリックいため メンチカツ あつやきたまご スパゲッティサラダ パインかん	パン マヨネーズ チョコレート こむぎこ だいずあぶら パンこ スパゲッティ でんぶん	ソーセージ えび ぶたにく とりにく たまご	ブロッコリー たまねぎ レモンかじゅう にんじん パイン	375 kcal 11.0 g 19.4 g 37.0 g 1.6 g
8 火	ふりかけごはん ほうれんそうソテー とりのてりやき かにかまてん ポテトサラダ おうとうかん さけふりかけ	こめ ごま こむぎこ さんおんとう だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ	のり わかめ さけ ツナフレーク とりにく かにかま あおさ	ほうれんそう たまねぎ にんじん もも	427 kcal 13.4 g 13.0 g 61.1 g 1.1 g
9 水	ひじきごはん にくだんごのすぶたふう グリンピース にんじんツナソテー にりんご	こめ パンこ こむぎこ さんおんとう だいずあぶら でんぶん	ひじき しらす とりにく ツナフレーク	あおな たまねぎ ピーマン グリーンピース にんじん たけのこ りんご	366 kcal 9.4 g 6.6 g 66.0 g 1.4 g
10 木	ふりかけごはん ぶたにくとさつまいものトマトに ブロッコリー オニオンサラダ はくとうかん やさいふりかけ	こめ ごま さつまいも バター マヨネーズ	ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ かぼちゃ とまとかん コーン ブロッコリー もも	357 kcal 9.7 g 7.2 g 61.5 g 0.8 g	
11 金	わかめごはん やきにくふういため うめにんじんのあまに まめサラダ やさいゼリー	こめ さんおんとう だいずあぶら ゼリー	わかめ ぎゅうにく 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 コーン	339 kcal 10.2 g 5.3 g 60.0 g 1.7 g
14 月	ハムマヨネーズパン・ミニクリームクワッサン キャベツバターいため コーンコロッケ ウインナー たまごサラダ みかんかん	パン マヨネーズ バター じゃがいも こむぎこ パンこ だいずあぶら でんぶん	ハム のり ウインナー たまご	キャベツ コーン みかん	339 kcal 8.2 g 16.6 g 37.0 g 1.5 g
15 火	ごましおかけごはん しおやきそば とうふのそぼろに さんかくはるまき キャベツとちくわのしょうゆいため マンゴープリン	こめ ごま やきそば さんおんとう でんぶん はるまきのかわ はるまき だいずあぶら じゃがいも マンゴープリン	ぶたにく とうふ ちくわ	たまねぎ にんじん にら はだいこん キャベツ	380 kcal 8.8 g 8.1 g 65.7 g 1.3 g

# 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 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	
16 水	ふりかけごはん かぼちゃのジャーマンふう ナポリタン ハンバーグデミソース オニオンサラダ オレンジゼリー たらこふりかけ	こめ ごま ナポリタン バター パンこ マヨネーズ ゼリー	たらこ ベーコン ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン キャベツ	392 kcal 8.9 g 7.5 g 69.9 g 1.4 g
17 木	ひじきごはん はくさいぼんずいため さばのたつたあげ あつやきたまご ポテトサラダ パインかん	こめ でんぶん だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ	ひじき しらす ちくわ さば たまご	あおな はくさい たまねぎ にんじん パイン	390 kcal 9.9 g 9.9 g 60.3 g 1.4 g
18 金	のりまき・いなりずし たまねぎそぼろいため チキンナゲット もろこしてん きんぴらごぼう あんにんフルーツ	こめ さんおんとう だいずあぶら こむぎこ ごまあぶら	のり かにかま たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく いか ぎゅうにく かんてん	かんぴょう たまねぎ ごぼう にんじん コーン もも みかん パイン	329 kcal 10.0 g 9.5 g 30.7 g 1.7 g
21 月	🇯🇵 <b>けいろうのひ</b> 🇯🇵				
22 火	🇯🇵 <b>しゅうぶんのひ</b> 🇯🇵				
23 水	ふりかけごはん マカロニいため とうふハンバーグ えびフライ かぼちゃサラダ おうとうかん やさいふりかけ	こめ ごま マカロニ だいずあぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ	とりにく とうふ えだまめ えび	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ コーン もも	402 kcal 10.8 g 8.5 g 67.6 g 1.0 g
24 木	わかめごはん ベーコンピーマンみそいため コーンコロッケ しゅうまい きりぼしだいこんのごまいため プチメープルケーキ	こめ さんおんとう パンこ こむぎこ じゃがいも ごま しゅうまいのかわ プチケーキ だいずあぶら メープル	わかめ しろみそ ベーコン とりにく	ピーマン たまねぎ コーン にんじん きりぼしだいこん	424 kcal 9.5 g 10.3 g 71.4 g 2.2 g
25 金	ふりかけごはん キャベツときのこのちゅうかふういため ポテトフライ 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 だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	わかめ のり さけ とりにく	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ もも なし ぶどう パイン さくらんぼ	380 kcal 12.2 g 9.0 g 59.8 g 0.8 g
28 月	ごましおかけごはん やさいコンソメいため カレーコロッケ にくだんご まめサラダ オレンジゼリー	こめ ごま バター パンこ こむぎこ じゃがいも だいずあぶら ゼリー	ちくわ とりにく おから えだまめ だいず いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン	370 kcal 8.5 g 7.8 g 64.1 g 1.9 g
29 火	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき ほしオムレツ ちんげんさいのいためもの フルーツカクテル せとふうみふりかけ	こめ ごま だいずあぶら ごまあぶら	のり かつおぶし ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ しめじ ちんげんさい もも なし ぶどう パイン さくらんぼ	328 kcal 10.9 g 5.3 g 56.4 g 0.6 g
30 水	あおのりごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ あつやきたまご ポテトサラダ ミニチーズ	こめ さんおんとう でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ	あおのり しろみそ ぶたにく とうふ たまご チーズ	キャベツ にら たまねぎ にんじん	402 kcal 11.4 g 11.4 g 61.0 g 1.3 g



スフーン等には**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。ご了承ください。  
となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

