



10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 ・ 木	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクロワッサン にくだんごのトマトに ブロッコリー キャベツサラダ ようなしかん	パン マヨネーズ パン チョコレート こむぎこ だいずあぶら	ハム とりにく	たまねぎ にんじん コーン とまとかん ブロッコリー キャベツ ようなし	295 kcal 7.9 g 13.7 g 34.4 g 1.4 g
2 ・ 金	ぶたそぼろごはん ほうれんそうソテー ほしのコロケ ミニさつまあげ マカロニサラダ おうとうかん	こめ こむぎこ パン じゃがいも だいずあぶら さんおんとう マカロニ マヨネーズ でんぶん	ぶたにく とりにく さかなすりみ	ほうれんそう にんじん たまねぎ もも	420 kcal 10.4 g 12.2 g 64.7 g 1.6 g
5 ・ 月	あおのりごはん ピーマンソテー とりからあげ あつやきたまご まめサラダ パインかん	こめ こむぎこ でんぶん だいずあぶら	あおのり とりにく たまご おから だいず えだまめ いんげんまめ	ピーマン たまねぎ にんじん コーン パイン	405 kcal 10.8 g 10.9 g 60.8 g 1.1 g
6 ・ 火	ごましおかけごはん シーフードととうふのしおいため グリンピース ブロッコリーサラダ プチチョコケーキ	こめ ごま ごまあぶら フレンチドレッシング チョコレート プチケーキ	とうふ いか えび あさり	ながねぎ グリンピース ブロッコリー にんじん	346 kcal 12.9 g 6.2 g 58.0 g 0.9 g
7 ・ 水	ポークカレー ポテトフライ ひじきサラダ ぶどうゼリー	こめ カレールウ だいずあぶら じゃがいも ごまドレッシング ゼリー	ぶたにく ひじき きゅうり	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり	368 kcal 7.4 g 9.2 g 61.8 g 0.7 g
8 ・ 木	のりまき・いなりずし れんこんきんぴら とうふハンバーグ かにしゅうまい ほうれんそうとツナマヨあえ はくとうかん	こめ ごまあぶら さんおんとう だいずあぶら しゅうまいのかわ マヨネーズ	のり たまご カニカマ あぶらあげ とうふ えだまめ とりにく かに さかなすりみ ツナフレーク	かんぴょう れんこん たまねぎ ほうれんそう にんじん もも	263 kcal 8.7 g 10.8 g 32.1 g 1.6 g
9 ・ 金	ふりかけごはん ぶたにくとさつまいもいため ブロッコリー マカロニサラダ オレンジゼリー さけふりかけ	こめ ごま さつまいも だいずあぶら マカロニ マヨネーズ ゼリー	わかめ のり さけ ぶたにく	いんげん ブロッコリー たまねぎ にんじん	386 kcal 11.6 g 7.0 g 66.8 g 0.7 g
12 ・ 月	ふりかけごはん ほうれんそうのごまいため ひじきコロケ にくだんご オニオンサラダ やさいゼリー たらこふりかけ	こめ ごま パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも だいずあぶら さんおんとう マヨネーズ ゼリー	たらこ ひじき とりにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ コーン	385 kcal 7.5 g 9.2 g 66.5 g 1.2 g
13 ・ 火	さけそぼろごはん にくじゃが ささかまいそべあげ あつやきたまご ツナとにんじんのサラダ にりんご	こめ じゃがいも さんおんとう だいずあぶら マヨネーズ でんぶん	さけ ぶたにく ささかま あおのり たまご ツナフレーク	たまねぎ グリンピース にんじん りんご	416 kcal 12.8 g 9.6 g 67.6 g 1.5 g
14 ・ 水	のりおかかごはん ちんげんさいソテー チキンナゲット コーンしゅうまい たまごサラダ フルーツカクテル	こめ こむぎこ だいずあぶら しゅうまいのかわ	のり おかか とりにく たらすりみ たまご	ちんげんさい たまねぎ コーン もも なし ぶどう パイン さくらんぼ	371 kcal 9.3 g 12.0 g 54.3 g 1.5 g
15 ・ 木	ふりかけごはん ナポリタン やさいコロケ ウインナー いんげんとさつまいもごまあえ みかんかん やさいふりかけ	こめ ごま ナポリタン パンこ じゃがいも でんぶん こむぎこ だいずあぶら さつまいも さんおんとう	ウインナー	ほうれんそう たまねぎ コーン かぼちゃ にんじん グリンピース いんげん みかん	421 kcal 8.2 g 7.7 g 74.9 g 1.1 g



10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 ・ 金	ポークハヤシ ポテトフライ マカロニサラダ マンゴープリン	こめ ハヤシルウ じゃがいも マカロニ だいずあぶら マヨネーズ マンゴープリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	388 kcal 8.1 g 9.4 g 65.0 g 1.1 g
19 ・ 月	ごましおかけごはん ちくわとピーマンのソテー とりのてりやき えびフライ かぼちゃサラダ パインかん	こめ ごま だいずあぶら さんおんとう パンこ こむぎこ マヨネーズ	ちくわ とりにく えび	あかピーマン かぼちゃ パイン	437 kcal 13.9 g 14.0 g 58.6 g 1.2 g
20 ・ 火	ふりかけごはん れんこんいそべバターいため さんかくはるまき オムレツ きゃべつとさくらえびサラダ オレンジゼリー さけふりかけ	こめ ごま バター はるまき だいずあぶら じゃがいも はるまきのかわ マヨネーズ ゼリー	さけ のり わかめ あおのり たまご さくらえび	れんこん たまねぎ きゃべつ たらこ にんじん	360 kcal 7.8 g 8.5 g 60.4 g 0.9 g
21 ・ 水	ソーセージパン・ミニクリームクロワッサン マカロニソテー おさかなオムレツ とりからあげ まめサラダ おうとうかん	パン だいずあぶら マカロニ マヨネーズ こむぎこ でんぶん	ソーセージ たまご とりにく おから だいず えだまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン もも	375 kcal 12.9 g 6.2 g 58.0 g 0.9 g
22 ・ 木	ひじきごはん キャベツとぶたにくのみそいため ほしオムレツ ポテトサラダ ミニチーズ	こめ だいずあぶら さんおんとう マヨネーズ じゃがいも	ひじき しらす ぶたにく あかみそ たまご チーズ	あおな キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	354 kcal 11.7 g 8.0 g 56.3 g 1.3 g
23 ・ 金	ふりかけごはん ジャーマンポテト カニクリームコロケ ウインナー ツナサラダ ぶどうゼリー たまごふりかけ	こめ ごま じゃがいも こむぎこ パンこ バター だいずあぶら マヨネーズ ゼリー	のり たまご ベーコン かに ぎゅうにゅう ウインナー ツナフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ	464 kcal 11.0 g 12.9 g 72.3 g 2.1 g
26 ・ 月	ふりかけごはん キャベツソテー ハンバーグ チーズかまぼこ マカロニサラダ カクテルゼリー やさいふりかけ	こめ ごま だいずあぶら パンこ マカロニ マヨネーズ ゼリー	とりにく チーズ かまぼこ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	400 kcal 10.3 g 10.4 g 64.4 g 1.4 g
27 ・ 火	わかめごはん エビグラタン メンチカツ しゅうまい ちくわとコーンサラダ みかんかん	こめ マカロニ こむぎこ パンこ マカロニ マヨネーズ だいずあぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ	わかめ ぎゅうにゅう えび チーズ とりにく ぶたにく ちくわ	たまねぎ コーン きゅうり みかん	410 kcal 9.9 g 11.1 g 64.8 g 2.1 g
28 ・ 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 たまごサラダ フルーツカクテル せとふうみふりかけ	こめ ごま バター	のり かつおぶし とりにく たまご	たまねぎ ブロッコリー にんじん もも なし パイン ぶどう さくらんぼ	357 kcal 13.1 g 7.9 g 55.5 g 0.9 g
29 ・ 木	あおのりごはん にんじんツナソテー カレーコロケ えびしゅうまい オニオンサラダ パインかん	こめ だいずあぶら パンこ こむぎこ じゃがいも でんぶん しゅうまいのかわ マヨネーズ	あおのり ツナフレーク えび さかなすりみ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パイン	380 kcal 8.4 g 9.2 g 61.6 g 0.8 g
30 ・ 金	チキンライイス にくだんごいりクリームシチュー ほしにんじんのあまに かぼちゃサラダ プチメープルケーキ	こめ パンこ こむぎこ シチュールウ だいずあぶら さんおんとう マヨネーズ メープル プチケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース コーン マッシュルーム たまねぎ かぼちゃ	412 kcal 9.9 g 11.3 g 65.9 g 2.6 g

※毎日お届けするお弁当は食品衛生上13時頃までにお召上がりください。



スプーン等には園名もいれてください



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

