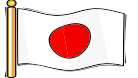
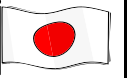
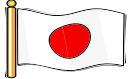
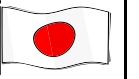


# 9がつ こんだてひょう

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 ・ 水	ふりかけごはん とりにくとだいこんのバターに 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 はだいこん ブロッコリー にんじん グリンピース コーン もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	337 kcal 9.0 g 6.0 g 59.4 g 0.7 g
2 ・ 木	なめしごはん やきそば やさいコロッケ えだまめさつまのにも 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 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 さんおんとう ゼリー	ぶたにく えだまめ ぎよにく たまご	あおな キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース コーン	399 kcal 8.6 g 7.0 g 72.8 g 2.2 g
3 ・ 金	ごましおかけごはん かつどんふうに うめにんじんのあまに ポテトサラダ みかんかん	こめ ごま パンこ でんぶん だいずあぶらさんおんとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく たまご	たまねぎ グリンピース にんじん みかん	403 kcal 9.3 g 10.2 g 66.1 g 1.5 g
6 ・ 月	ソーセージパン・ミニチョコクロワッサン 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 マカロニサラダ 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 でんぶん マカロニ	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 にんじん パイン	363 kcal 11.1 g 18.6 g 36.2 g 1.8 g
7 ・ 火	ふりかけごはん ほうれんそうソテー とりのでりやき かにかまてん ひじきに ミニチーズ さけふりかけ	こめ ごま だいずあぶら でんぶん こむぎこさんおんとう	のり さけ ハム とりにく かにかま あおき あぶらあげ ひじき チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	408 kcal 14.6 g 13.3 g 54.5 g 1.2 g
8 ・ 水	ひじきごはん にくだんごのすぶたふう グリンピース かぼちゃサラダ 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 マヨネーズ	ひじき しらす とりにく	あおな たまねぎ ピーマン グリンピース にんじん たけのこ かぼちゃ りんご	381 kcal 8.5 g 8.4 g 65.4 g 1.4 g
9 ・ 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 オニオンコールスローサラダ ようなしかん やさいふりかけ	こめ ごま さつまいも バター マヨネーズ	のり ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ かぼちゃ とまとかん マッシュルーム ブロッコリー コーン ようなし	351 kcal 9.5 g 6.9 g 60.3 g 0.8 g
10 ・ 金	わかめごはん やきにく 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	372 kcal 10.4 g 8.7 g 60.1 g 1.2 g
13 ・ 月	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 しまじろうのこうやどうふ さつまいもサラダ みかんかん	こめさんおんとう だいずあぶら こむぎこ でんぶん さつまいも	のり かにかま たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく こうやどうふ	かんぴょう たまねぎ みかん	257 kcal 8.0 g 11.2 g 30.2 g 1.3 g
14 ・ 火	ごましおかけごはん マーボーどうふ グリンピース いんげんとちくわのしょうゆいため マンゴープリン	こめ ごま ごまあぶら さんおんとう でんぶん だいずあぶら マンゴープリン	ぶたにく どうふ しろみそ ちくわ	たまねぎ ながねぎ グリンピース いんげん	362 kcal 10.6 g 7.6 g 59.8 g 1.7 g
15 ・ 水	ふりかけごはん ナポリタン ハンバーグデミソース オムレツ こまつなとツナのソテー プチメープルケーキ たらこふりかけ	こめ ごま ナポリタン パンこ だいずあぶら メープル プチケーキ	たらこ ぶたにく とりにく たまご ツナフレーク	たまねぎ こまつな	401 kcal 11.4 g 7.8 g 69.4 g 1.6 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 ・ 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 フルーツカクテル	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 さつまあげ さば たまご	あおな はくさい たまねぎ にんじん もも さくらんぼ ようなし パイン ぶどう	383 kcal 9.9 g 9.7 g 60.8 g 1.4 g
17 ・ 金	なめしごはん 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 はくどうかん	こめ バター じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん だいずあぶら	ウインナー たまご	あおな キャベツ たまねぎ コーン もも	408 kcal 8.6 g 11.7 g 64.1 g 1.9 g
20 ・ 月	 <b>けいろうのひ</b> 				
21 ・ 火	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき めだまやきオムレツ ちんげんさいといしいけのいためもの パインかん 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 しいたけ ちんげんさい パイン	319 kcal 10.9 g 4.7 g 54.0 g 0.7 g
22 ・ 水	わかめごはん ベーコンとピーマンみそいため やさいコロッケ あげしゅうまい きりぼしだいこんのごまいため プチチョコケーキ	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 でんぶん だいずあぶら チョコレート プチケーキ	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 グリンピース にんじん きりぼしだいこん	443 kcal 9.8 g 12.2 g 71.6 g 1.7 g
23 ・ 木	 <b>しゅうぶんのひ</b> 				
24 ・ 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	のり さけ とりにく	キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ もも ようなし ぶどう パイン さくらんぼ	380 kcal 12.2 g 9.3 g 59.2 g 0.7 g
27 ・ 月	ごましおかけごはん ピーマンとちくわのコンソメいため 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 でんぶん 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	371 kcal 8.1 g 8.3 g 63.6 g 1.9 g
28 ・ 火	ふりかけごはん マカロニいため どうふハンバーグ 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 パンこ だいずあぶら でんぶん こむぎこ マヨネーズ	のり とりにく どうふ 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	398 kcal 10.7 g 8.2 g 67.6 g 0.9 g
29 ・ 水	あおのりごはん ひきにくとやさいのみそいため あげぎょうざ あつやきたまご ポテトサラダ あんにんフルーツ	こめさんおんとう 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 どうふ たまご ぎゅうにくゆう かんてん	キャベツ ピーマン いら グリンピース たまねぎ にんじん パイン みかん もも	389 kcal 9.9 g 9.2 g 63.8 g 1.1 g
30 ・ 木	ハムマヨネースパン・ミニクリームクロワッサン にくだんごのトマトに ブロッコリー オニオンコールスローサラダ ようなしかん	パン パンこ こむぎこ だいずあぶら マヨネーズ	ハム とりにく	キャベツ コーン とまとかん たまねぎ ブロッコリー にんじん ようなし	299 kcal 7.9 g 14.4 g 33.9 g 1.5 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。ご了承ください。  
となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

