



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 |
|------|--|---|--|---|---|
| | | 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・金 | ぶたそぼろごはん ほうれんそうソテー ほしのクロquette ミニさつまあげ たまごサラダ はくとうかん | こめ こむぎこ パンこ じゃがいも だいずあぶら さんおんとう でんぶん | ぶたにく とりにく ぎょにく たまご | ほうれんそう にんじん たまねぎ もも | 417 kcal 11.4 g 14.4 g 62.6 g 1.5 g |
| 4・月 | ふりかけごはん キャベツソテー とりからあげ あつやきたまご さつまいもサラダ パインかん たらこふりかけ | こめ ごま こむぎこ でんぶん パンこ だいずあぶら さつまいも | たらこ とりにく たまご | キャベツ たまねぎ パイン | 404 kcal 9.8 g 11.1 g 64.1 g 1.1 g |
| 5・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 ブロッコリーのフレンチサラダ 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 でんぶんさんおんとう プチケーキ チョコレート | 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 | 340 kcal 12.9 g 5.6 g 59.7 g 1.4 g |
| 6・水 | ポークカレール ポテトフライ はくさいとかにかまのサラダ ぶどうゼリー | こめ カレールウ だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ ゼリー | ぶたにく カニカマフレック | にんじん たまねぎ グリンピース はくさい | 369 kcal 8.0 g 10.0 g 61.9 g 1.1 g |
| 7・木 | ふりかけごはん ちんげんさいとベーコンのソテー ひじきクロquette にくだんご まめサラダ にりんご たまごふりかけ | こめ ごま のり パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも だいずあぶら | たまご ベーコン ひじき とりにく おから えだまめ いんげんまめ だいず | ちんげんさい たまねぎ にんじん コーン りんご | 383 kcal 9.1 g 9.2 g 66.7 g 1.6 g |
| 8・金 | なめしごはん 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 ようなしかん | こめ さつまいも だいずあぶら マカロニ マヨネーズ | ぶたにく | あおな いんげん にんじん ブロッコリー たまねぎ ようなし | 357 kcal 11.5 g 6.8 g 64.1 g 1.3 g |
| 11・月 | のりまき・いなりずし ほうれんそうのごまいため とうふハンバーグ かにしゅうまい ポテトサラダ おとうかん | こめ ごまさんおんとう だいずあぶら でんぶん しゅうまいのかわ マヨネーズ じゃがいも | 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 ぎょにく | かんぴょう ほうれんそう たまねぎ にんじん もも | 219 kcal 8.4 g 6.8 g 31.0 g 1.7 g |
| 12・火 | さけそぼろごはん にくじゃが グリンピース オニオンコールスローサラダ やさいゼリー | こめ 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 | さけ とりにく | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン | 350 kcal 11.7 g 6.2 g 62.6 g 1.0 g |
| 13・水 | あおのりごはん ちんげんさいソテー チキンナゲット しまじろうのこうやどうふ かぼちゃサラダ フルーツカクテル | こめ だいずあぶら こむぎこ でんぶん さんおんとう マヨネーズ | あおのり とりにく こうやどうふ | ちんげんさい たまねぎ かぼちゃ もも ようなし パイン さくらんぼ ぶどう | 342 kcal 7.4 g 8.8 g 58.7 g 0.7 g |
| 14・木 | ごましおかけごはん ピーマンとコーンのソテー とりのてりやき えびフライ うのはなサラダ パインかん | こめ ごま だいずあぶら さんおんとう でんぶん パンこ こむぎこ さつまいも | とりにく えび おから | ピーマン コーン にんじん グリンピース たまねぎ パイン | 398 kcal 13.0 g 12.0 g 58.7 g 0.9 g |
| 15・金 | ポークハヤシ ポテトフライ ひじきのごまドレッシングサラダ マンゴープリン | こめ ハヤシルウ じゃがいも だいずあぶら ごまドレッシング マンゴープリン | ぶたにく ひじき | たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり | 351 kcal 7.7 g 8.5 g 61.6 g 0.9 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 |
|------|--|---|---|--|---|
| | | 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 | |
| 18・月 | ふりかけごはん ナポリタン やさいクロquette ウインナー いんげんとさつまいもごまに みかんかん さけふりかけ | こめ ごま ナポリタン パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも だいずあぶら さつまいもさんおんとう | のり さけ ウインナー | たまねぎ コーン にんじん グリンピース いんげん みかん | 406 kcal 8.6 g 8.7 g 73.5 g 1.1 g |
| 19・火 | のりおかかごはん ちくわいそべバターいため しゅうまい オムレツ キャベツとさくらえびのマヨネーズあえ あんにんフルーツ | こめ バター しゅうまいのかわ マヨネーズ | のり おかか ちくわ あおのり とりにく たまご さくらえび ぎゅうにゅう かんてん | たまねぎ キャベツ にんじん パイン みかん もも | 318 kcal 8.8 g 6.3 g 56.4 g 1.6 g |
| 20・水 | ソーセージパン・ミニクリームクロquette マカロニソテー とりからあげ チーズかまぼこ まめサラダ おとうかん | パン マヨネーズ マカロニ だいずあぶら こむぎこ でんぶん パンこ | ソーセージ とりにく チーズ かまぼこ 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 | 359 kcal 10.2 g 17.7 g 39.8 g 1.9 g |
| 21・木 | わかめごはん 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 | わかめ ぶたにく あかみそ たまご チーズ | キャベツ こまつな たまねぎ にんじん | 332 kcal 11.3 g 7.6 g 55.3 g 1.4 g |
| 22・金 | ふりかけごはん ジャーマンポテト カニクリームクロquette にくだんご ツナサラダ ぶどうゼリー やさいふりかけ | こめ ごま じゃがいも こむぎこ パンこ バター でんぶん だいずあぶら マヨネーズ ゼリー | のり ベーコン かに きゅうにゅう とりにく ツナフレック | たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう キャベツ | 441 kcal 10.6 g 12.7 g 72.5 g 1.1 g |
| 25・月 | あおのりごはん ほうれんそうソテー ハンバーグ さんかくはるまき マカロニサラダ はくとうかん | こめ だいずあぶら パンこ じゃがいも はるまき はるまきのかわ マカロニ マヨネーズ | あおのり とりにく | ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ にら もも | 380 kcal 9.8 g 10.9 g 61.5 g 1.3 g |
| 26・火 | ひじきごはん ひきにくとピーマンのいためもの やきそば メンチカツ コーンのシーザーサラダ みかんかん | こめ やきそば こむぎこ さんおんとう ごまあぶら パンこ でんぶん シーザードレッシング | ひじき しらす ぶたにく とりにく | あおな ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ いんげん コーン みかん | 408 kcal 9.5 g 11.2 g 68.0 g 1.4 g |
| 27・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 にんじん ブロッコリー もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ | 336 kcal 12.9 g 7.5 g 55.2 g 0.9 g |
| 28・木 | なめしごはん にんじんツナソテー カレークロquette えびしゅうまい オニオンコールスローサラダ 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 | ツナフレック えび ぎょにく | あおな にんじん たまねぎ キャベツ コーン パイン | 353 kcal 7.5 g 9.3 g 60.2 g 1.7 g |
| 29・金 | 千金ライス 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 だいずあぶら パンこ こむぎこ シチュールウ さんおんとう マヨネーズ プチケーキ メープル | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース かぼちゃ | 410 kcal 10.4 g 12.3 g 65.9 g 2.6 g |



スプーン等には 図名 も 入れて 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

