
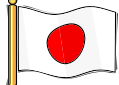
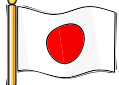

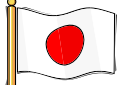
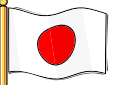


11がつ こんだてひょう

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 ・ 月	のりおかかごはん いんげんめんつゆソテー とりからあげ プチオムレツ ポテトサラダ フルーツカクテル	こめ パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも だいずあぶら マヨネーズ	のり おかか とりにく たまご ベーコン	いんげん コーン にんじん グリーンピース たまねぎ もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	364 kcal 9.7 g 10.5 g 57.4 g 1.5 g
2 ・ 火	ふりかけごはん とりやさしいため もろこしてん かにしゅうまい さつまいもサラダ おうとうかん さけふりかけ	こめ ごま だいずあぶら でんぶん しゅうまいのかわ さつまいも	のり さけ とりにく いか ぎよにく かに	たまねぎ にんじん コーン もも	386 kcal 11.0 g 8.3 g 68.0 g 1.2 g
3 ・ 水	 ぶ ん か の ひ 				
4 ・ 木	ビーフシチュー ポテトフライ はくさいとみかんのフレンチサラダ ミニチーズ	こめ ビーフシチュールウ だいずあぶら じゃがいも フレンチドレッシング	ぎゅうひきにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい みかん	389 kcal 9.3 g 13.0 g 59.3 g 1.1 g
5 ・ 金	わかめごはん やきそば コーンコロッケ ウィンナー ブロッコリーおかかあえ やさいゼリー	こめ やきそば こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも だいずあぶら さんおんとう ゼリー	わかめ ぶたにく ウィンナー かつおぶし	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	390 kcal 9.0 g 8.5 g 69.4 g 1.5 g
8 ・ 月	ごましおかけごはん こまつなソテー メンチカツ あつやきたまご うのはなサラダ パインかん	こめ ごま だいずあぶら パンこ こむぎこ でんぶん さつまいも	とりにく ぶたにく たまご おから	こまつな にんじん たまねぎ グリンピース コーン パイン	397 kcal 9.4 g 11.0 g 63.6 g 1.5 g
9 ・ 火	ふりかけごはん はっほうさい うめになんじんのあまに まめサラダ あんになんフルーツ たらこふりかけ	こめ ごま でんぶん ごまあぶら さんおんとう	たらこ ぶたにく おから だいず えだまめ かんてん ぎゅうにゅう いんげんまめ	はくさい たまねぎ しいたけ にんじん コーン みかん もも パイン	321 kcal 10.4 g 5.5 g 58.1 g 1.0 g
10 ・ 水	さけそぼろごはん とりにくとやさしいのケチャップに ブロッコリー マカロニサラダ オレンジ	こめ じゃがいも バター マカロニ マヨネーズ	さけ とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	340 kcal 11.9 g 7.9 g 56.3 g 1.1 g
11 ・ 木	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクワッサン ナポリタン やさいオムレツ にくだんご かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	パン マヨネーズ でんぶん チョコレート ナポリタン パンこ ゼリー	ハム たまご とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリンピース かぼちゃ	313 kcal 7.7 g 12.4 g 42.2 g 1.6 g
12 ・ 金	ふりかけごはん さつまいものにももの とうふハンバーグ しゅうまい ほうれんそうとさくらえびのソテー おうとうかん たまごふりかけ	こめ ごま のり さつまいも だいずあぶら さんおんとう でんぶん しゅうまいのかわ	たまご とうふ とりにく えだまめ さくらえび	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もも	347 kcal 10.2 g 5.5 g 64.8 g 1.5 g
15 ・ 月	のりまき・いなりずし はだいこんとひきにくのいためもの やさいコロッケ にんじんのさつまあげ オニオンコースローサラダ みかんかん	こめ ごまあぶら パンこ こむぎこ じゃがいも でんぶん だいずあぶら マヨネーズ さんおんとう	のり たまご かにかま あぶらあげ ぶたにく ぎよにく	かんびょう はだいこん たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン みかん	256 kcal 7.6 g 10.7 g 32.4 g 1.5 g

11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 ・ 火	なめしごはん キャベツソテー とりのてりやき かにかまてん かぼちゃサラダ ようなしかん	こめ だいずあぶら さんおんとう でんぶん こむぎこ マヨネーズ	とりにく かにかま あおさ	あおな キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ようなし	402 kcal 12.2 g 12.9 g 60.0 g 1.5 g
17 ・ 水	ポークカレー ポテトフライ ちくわのマヨネーズサラダ フルーツカクテル	こめ カレールウ だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン きゅうり もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	369 kcal 8.2 g 10.1 g 61.5 g 1.1 g
18 ・ 木	ぶたそぼろごはん ジャーマンポテト いそせさきみフライ オムレツ こまつなごまあえ プチチョコケーキ	こめ じゃがいも ごま パンこ でんぶん だいずあぶら さんおんとう チョコレート プチケーキ	ぶたにく ベーコン とりにく あおさ たまご	たまねぎ こまつな にんじん	422 kcal 12.8 g 12.1 g 66.3 g 1.4 g
19 ・ 金	ふりかけごはん はくさいとベーコンいため さばのたつたあげ にくだんご マカロニサラダ パインかん せとふうみふりかけ	こめ ごま だいずあぶら でんぶん パンこ マカロニ マヨネーズ	のり かつおぶし ベーコン さば とりにく	はくさい たまねぎ にんじん パイン	371 kcal 10.6 g 10.4 g 57.4 g 1.3 g
22 ・ 月	ソーセージパン・ミニクリームクワッサン ロールキャベツのホワイトソースかけ うめになんじんのあまに まめサラダ みかんかん	パン マヨネーズ パンこ でんぶん シチュールウ さんおんとう	ソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず おから えだまめ いんげんまめ	キャベツ かんぴょう たまねぎ コーン	264 kcal 11.3 g 33.7 g 1.5 g
23 ・ 火	 きんろうかんしゃのひ 				
24 ・ 水	ふりかけごはん とうふのごまみそに ひじきコロッケ ミニさつまあげ コーンのマリネサラダ プチメープルケーキ やさいふりかけ	こめ ごま こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも だいずあぶら さんおんとう セミセバドレッシング メープル プチケーキ	のり とうふ とりにく しろみそ ひじき ぎよにく	たまねぎ かぼちゃ コーン ほうれんそう にんじん キャベツ	410 kcal 10.4 g 10.5 g 70.6 g 1.3 g
25 ・ 木	チキンライス キャベツとピーマンソテー ハンバーグ えびフライ ポテトサラダ オレンジゼリー	こめ だいずあぶら パンこ でんぶん こむぎこ ゼリー じゃがいも マヨネーズ	とりにく ベーコン えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん コーン キャベツ ピーマン	414 kcal 11.9 g 12.3 g 64.5 g 2.0 g
26 ・ 金	ひじきごはん かぼちゃのクリームコーンに いんげんのごまドレッシングサラダ にりんご	こめ だいずあぶら ごまドレッシング	ひじき しらす とりにく	あおな たまねぎ かぼちゃ いんげん にんじん クリームコーンかん りんご	354 kcal 10.3 g 8.6 g 60.7 g 1.2 g
29 ・ 月	あおのりごはん ピーマンソテー チキンナゲット えびしゅうまい オニオンコースローサラダ ようなしかん	こめ だいずあぶら こむぎこ でんぶん しゅうまいのかわ マヨネーズ	あおのり とりにく ぎよにく えび	ピーマン たまねぎ コーン にんじん キャベツ ようなし	340 kcal 6.8 g 8.6 g 59.8 g 0.8 g
30 ・ 火	ごましおかけごはん キャベツとウィンナーのソテー とりからあげ あつやきたまご うのはなサラダ おうとうかん	こめ ごま こむぎこ だいずあぶら でんぶん パンこ さつまいも	ウィンナー とりにく たまご おから	キャベツ にんじん グリーンピース たまねぎ コーン もも	398 kcal 10.2 g 11.2 g 63.5 g 1.6 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

