

12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・水	ソーセージパン・ミニチョコクロワッサン にくだんごのトマトクリームに グリンピース にんじんバターコンソメいため いちごプチシュー	パン マヨネーズ パン チョコレート シチュールウ さんおんとう だいずあぶら バター プチシュー こむぎこ ストロベリーソース	ソーセージ とりにく	たまねぎ コーン とまとかん グリンピース にんじん キャベツ	281 kcal 8.1 g 12.4 g 34.4 g 2.0 g
2・木	のりおかかごはん ほうれんそうソテー とりにくのバーベキューやき コーンしゅうまい 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 しゅうまいのかわ さんおんとう マヨネーズ	のり おかか ハム とりにく たらすりみ	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ コーン パイン	389 kcal 13.7 g 13.1 g 53.3 g 1.7 g
3・金	なめしごはん ナポリタン しろみさかなフライ やさいオムレツ いんげんとコーンのフレンチサラダ オレンジゼリー	こめ ナポリタン パン こむぎこ でんぶん だいずあぶら フレンチドレッシング ゼリー	たら たまご	あおな にんじん グリンピース コーン いんげん	367 kcal 9.4 g 6.3 g 67.8 g 1.8 g
6・月	ふりかけごはん いんげんガーリックソテー かにクリームコロッケ にくだんご ポテトサラダ ミニチーズ やさいふりかけ	こめ ごま だいずあぶら こむぎこ でんぶん パン バター じゃがいも マヨネーズ	のり ベーコン かに ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう いんげん コーン	431 kcal 10.6 g 13.4 g 67.9 g 1.4 g
7・火	ごましおかけごはん ひきにくととうふのちゅうかいため やきそば さんかくはるまき はくさいのおかかあえ マンゴープリン	こめ ごま さんおんとう だいずあぶら はるまき やきそば はるまきのかわ でんぶん じゃがいも マンゴープリン	とりにく とうふ ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ いら はくさい コーン	325 kcal 8.0 g 5.6 g 61.1 g 1.6 g
8・水	ぶたそぼろごはん ちくわてりやき やさいコロッケ えびしゅうまい まめサラダ おうとうかん	こめ だいずあぶら パン でんぶん こむぎこ しゅうまいのかわ さんおんとう じゃがいも	ぶたにく ちくわ えび ぎょくに おから えだまめ だいず いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース もも	440 kcal 12.7 g 12.1 g 70.9 g 1.8 g
9・木	ひじきごはん さつまいものあまに ささかまいそべあげ あつやきたまご グリンピースとツナのソテー プチメープルケーキ	こめ さつまいも さんおんとう だいずあぶら メープル プチケーキ	ひじき しらす あおのり ささかま たまご ツナフレーク	あおな グリンピース	386 kcal 11.0 g 7.1 g 70.8 g 1.8 g
10・金	キンライス ロールキャベツのコンソメに ブロッコリー マカロニサラダ オレンジ	こめ パンこ でんぶん だいずあぶら マカロニ マヨネーズ	とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース コーン かんぴょう ブロッコリー オレンジ	307 kcal 7.7 g 6.7 g 54.7 g 1.9 g
13・月	のりまき・いなりずし こまつなソテー ハンバーグ ポテトフライ オニオンコールスローサラダ チョコプチシュー	こめ だいずあぶら パン でんぶん じゃがいも マヨネーズ プチシュー チョコレート	のり たまご かにかま あぶらあげ とりにく	かんぴょう こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン	282 kcal 8.2 g 14.4 g 29.0 g 1.5 g

12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	
14・火	ふりかけごはん かつどんふうに うめにんじんのあまに ポテトサラダ フルーツカクテル たらこふりかけ	こめ ごま パンこ でんぶん さんおんとう だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ	たらこ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん もも グリンピース ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	387 kcal 9.7 g 9.3 g 66.2 g 1.3 g
15・水	わかめごはん はだいこんソテー カレーコロッケ にくだんご たまごサラダ あんにんフルーツ	こめ だいずあぶら パン でんぶん こむぎこ じゃがいも	わかめ とりにく たまご ぎゅうにゅう かんでん	はだいこん たまねぎ パイン みかん もも	346 kcal 7.4 g 9.3 g 58.7 g 1.6 g
16・木	なめしごはん ほうれんそうごまいため さばのたつたあげ ミニさつまあげ ひじきとキャベツのマヨサラダ おうとうかん	こめ ごま だいずあぶら でんぶん さんおんとう マヨネーズ	さば ぎょくに ひじき	あおな ほうれんそう たまねぎ コーン キャベツ もも	349 kcal 9.1 g 8.7 g 59.1 g 1.8 g
17・金	ふりかけごはん ナポリタン とりからあげ ウィンナー ちんげんさいのオイスターいため やさいゼリー さけふりかけ	こめ ごま でんぶん パン ナポリタン こむぎこ だいずあぶら ゼリー	のり さけ とりにく ウィンナー	ちんげんさい にんじん ウインナー	390 kcal 9.7 g 11.3 g 62.0 g 1.3 g
20・月	ごましおかけごはん こまつなとハムのソテー やさいコロッケ しゅうまい まめサラダ にりんご	こめ ごま パンこ こむぎこ でんぶん だいずあぶら じゃがいも しゅうまいのかわ	ハム とりにく おから だいず えだまめ いんげんまめ	こまつな たまねぎ にんじん グリンピース コーン りんご	382 kcal 8.8 g 8.9 g 66.9 g 1.5 g
21・火	ふりかけごはん ピーマンソテー とうふハンバーグ えびフライ じゃがいもゆかりあえ みかんかん せとふうみふりかけ	こめ ごま パン こむぎこ でんぶん だいずあぶら じゃがいも	のり かつおぶし とうふ えだまめ とりにく えび	たまねぎ ピーマン にんじん ゆかり みかん	332 kcal 10.1 g 5.4 g 61.6 g 1.2 g
22・水	あおのりごはん かぼちゃのそぼろに とりのてりやき にんじんのさつまあげ マカロニサラダ パインかん	こめ さんおんとう でんぶん マカロニ マヨネーズ	あおのり ぶたにく とりにく ぎょくに	かぼちゃ たまねぎ にんじん パイン	377 kcal 13.6 g 9.8 g 58.9 g 0.9 g
23・木	のりおかかごはん とりにくのケチャップに グリンピース うのはなサラダ ようなしかん	こめ バター さつまいも	のり おかか とりにく おから	たまねぎ にんじん グリンピース コーン ようなし	304 kcal 11.6 g 4.7 g 54.7 g 1.1 g
24・金	ふりかけごはん マカロニソテー とんかつのトマトソースかけ ポテトフライ はくさいとツナのびたし フルーツカクテル たまごふりかけ	こめ ごま だいずあぶら マカロニ パンこ でんぶん さんおんとう じゃがいも	たまご のり ぶたにく ツナフレーク	たまねぎ にんじん とまとかん マッシュルーム はくさい もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	414 kcal 10.6 g 11.0 g 69.6 g 1.6 g



スフーン等には 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

