


6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 ぶたにくととうふのやさしいため うめにんじんのあまにうのはなサラダ マンゴープリン さけふりかけ	こめ ごま ごまあぶら さんおんとう さつまいも マンゴープリン	のり さけ とうふ かつおぶし ぶたにく おから	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース コーン	334 kcal 11.3 g 5.7 g 60.4 g 0.7 g
2木	ひじきごはん にくだんごのあまずあんかけ ブロッコリー まめサラダ ようなしかん	こめ パンこ でんぶ こむぎこ さんおんとう だいずあぶら	ひじき しらす とりにく おから だいず えだまめ いんげんまめ	あおな たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ようなし	364 kcal 9.7 g 7.8 g 63.8 g 1.6 g
3金	ぶたそぼろごはん キャベツソテー カレーコロッケ しゅうまい いんげんののりあえ フルーツカクテル	こめ パンこ こむぎこ でんぶ さんおんとう だいずあぶら じゃがいも しゅうまいのかわ	ぶたひきにく とりにく のり	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パイン いんげん もも ようなし ぶどう さくらんぼ	356 kcal 9.2 g 9.1 g 60.1 g 1.1 g
6月	ふりかけごはん しおやきそば メンチカツ あつやきたまご オニオンコースローサラダ ミニチーズ たらこふりかけ	こめ ごま やきそば パンこ こむぎこ でんぶ だいずあぶら マヨネーズ	たらこ とりにく ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	429 kcal 11.2 g 14.0 g 64.6 g 1.5 g
7火	のりおかかごはん ほうれんそうバターいため とりからあげ コーンしゅうまい さつまいもサラダ にりんご	こめ パンこ でんぶ こむぎこ だいずあぶら さつまいも しゅうまいのかわ バタープレーバーオイル	のり おかか とりにく たらすりみ	たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン りんご	372 kcal 10.5 g 9.1 g 62.0 g 1.6 g
8水	ごましおかかごはん プルコギ ゆでいんげん たまごサラダ やさいゼリー	こめ ごま さんおんとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん	381 kcal 14.0 g 10.7 g 56.8 g 1.0 g
9木	なめし ミックスベジタブルのケチャップいため とりてんカツ にくだんご ポテトサラダ みかんかん	こめ こむぎこ でんぶ パンこ だいずあぶら マヨネーズ じゃがいも	とりにく	あおな にんじん グリンピース コーン たまねぎ みかん	380 kcal 8.7 g 9.8 g 64.6 g 1.8 g
10金	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクワッサン にんじんのそぼろいため もろこしてん オムレツ マカロニサラダ おとうかん	パン チョコレート マカロニ だいずあぶら さんおんとう マヨネーズ	ハム ぶたひきにく いか たまご	にんじん たまねぎ コーン もも	319 kcal 8.9 g 15.1 g 37.9 g 1.6 g
13月	ふりかけごはん コーンのパセリソテー ひじきコロッケ あげボールに まめサラダ プチチョコケーキ やさいふりかけ	こめ ごま じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶ だいずあぶら チョコレート プチケーキ	のり ひじき ぎょにく おから だいず えだまめ いんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン ドライパセリ	408 kcal 9.1 g 10.4 g 70.9 g 1.5 g
14火	あおのりごはん にくやさしいため うめにんじんのあまに かぼちゃサラダ あんにんフルーツ	こめ さんおんとう だいずあぶら マヨネーズ	あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう かんでん	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ みかん パイン もも	328 kcal 9.9 g 6.6 g 58.2 g 0.4 g
15水	ふりかけごはん きりぼしのいためもの さばのたつたあげ プチオムレツ こまつなごまあえ パインかん せとふうみふりかけ	こめ ごま でんぶ さんおんとう だいずあぶら	のり かつおぶし さば たまご ベーコン	きりぼしだいこん コーン グリンピース にんじん こまつな パイン	359 kcal 10.5 g 8.2 g 60.2 g 0.9 g

6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	ごましおかかごはん ナポリタン パーベキューチキン えびフライ パプリカのマリネ オレンジゼリー	こめ ごま でんぶ こむぎこ だいずあぶら さんおんとう パンこ ナポリタン ゼリー レモンドレッシング	とりにく えび	パプリカ	384 kcal 12.9 g 9.8 g 61.9 g 1.1 g
17金	ふりかけごはん はだいこんひきにくいため ささかまいそべあげ かにしゅうまい たまごサラダ ようなしかん さけふりかけ	こめ さんおんとう ごま だいずあぶら しゅうまいのかわ	さけ のり ぶたひきにく ささかま あおのり たまご ぎょにく かに	はだいこん たまねぎ ようなし	373 kcal 10.0 g 10.2 g 61.0 g 1.4 g
20月	のりまき・いなりずし グリンピースソテー とうふハンバーグ チーズかまぼこ オニオンコースローサラダ フルーツカクテル	こめ だいずあぶら でんぶ マヨネーズ	たまご かにかま のり あぶらあげ ウインナー とりにく とうふ えだまめ チーズ かまぼこ	かんぴょう グリンピース たまねぎ キャベツ コーン にんじん もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	243 kcal 9.1 g 9.5 g 31.1 g 1.9 g
21火	なめし ブロッコリーソテー さんかくはるまき にくだんご ポテトサラダ プチメープルケーキ	こめ はるまきのかわ はるさめ じゃがいも だいずあぶら パンこ でんぶ マヨネーズ メープル プチケーキ	とりにく	あおな ブロッコリー にら たまねぎ キャベツ にんじん	359 kcal 7.6 g 9.0 g 62.9 g 2.1 g
22水	ふりかけごはん ツナマカロニソテー とんかつデミソースかけ ブロッコリー かぼちゃサラダ ぶどうゼリー やさいふりかけ	こめ ごま マカロニ だいずあぶら パンこ でんぶ マヨネーズ ゼリー	のり ツナフレーク ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ	426 kcal 10.5 g 12.2 g 69.8 g 0.9 g
23木	わかめごはん ぶたにくのうめいため コーンコロッケ ほしオムレツ いんげんのおかかあえ マンゴープリン	こめ パンこ でんぶ こむぎこ マンゴープリン だいずあぶら じゃがいも	わかめ ぶたにく たまご かつおぶし	たまねぎ ねりうめ コーン いんげん	383 kcal 11.3 g 8.7 g 65.6 g 1.5 g
24金	ふりかけごはん マーボーあつあげ グリンピース にんじんのごまあえ にりんご たまごふりかけ	こめ ごま でんぶ ごまあぶら さんおんとう	たまご のり ぶたひきにく あつあげ しろみそ	たまねぎ ながねぎ グリンピース にんじん りんご	367 kcal 12.3 g 8.6 g 61.1 g 1.8 g
27月	のりおかかごはん やきそば チキンナゲット しゅうまい ポテトサラダ おとうかん	こめ やきそば でんぶ こむぎこ だいずあぶら しゅうまいのかわ パンこ じゃがいも マヨネーズ	のり おかか ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ もも	360 kcal 8.1 g 8.6 g 62.7 g 1.6 g
28火	さけそぼろごはん えだまめベーコンソテー いそべさきみフライ にんじんのさつまあげ マカロニサラダ フルーツカクテル	こめ だいずあぶら パンこ でんぶ さんおんとう マカロニ マヨネーズ	さけ えだまめ ベーコン とりにく あおさこ ぎょにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	380 kcal 12.1 g 9.6 g 62.5 g 1.4 g
29水	ごましおかかごはん あおなとさくらえびのいためもの しろみさかなフライ あつやきたまご まめサラダ みかんかん	こめ ごま だいずあぶら こむぎこ でんぶ パンこ	さくらえび たら たまご おから だいず えだまめ いんげんまめ	ほうれんそう にんじん コーン みかん	375 kcal 11.4 g 8.6 g 63.1 g 1.5 g
30木	ふりかけごはん とりにくのホイコーロー うめにんじんのあまに うのはなサラダ パインかん たらこふりかけ	こめ さんおんとう ごま だいずあぶら さつまいも	たらこ とりにく しろみそ おから	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん グリンピース コーン パイン	348 kcal 13.3 g 6.2 g 59.1 g 1.2 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。ご了承願います。
となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376 