

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
		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	な め し やきそば やさいコロッケ にんじんのさつまあげ キャベツとたまごのオイスターいため プチメープルケーキ	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 メープル プチケーキ	ぶたにく ぎょにく たまご	あおな キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース コーン ほうれんそう	387 kcal 8.4 g 8.8 g 69.2 g 2.1 g
2	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	390 kcal 9.3 g 10.2 g 65.5 g 1.5 g
5	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 11.3 g 18.6 g 36.4 g 1.9 g
6	ふ り か け ご は ん ほうれんそうのソテー とりのてりやき かにかまてん かぼちゃサラダ にりんご さけふりかけ	こめ ごま マヨネーズ だいずあぶら でんぶん こむぎこ さんおんとう	のり さけ とりにく かにかま あおさ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ りんご	401 kcal 12.6 g 12.7 g 59.9 g 0.8 g
7	ひ じ き ご は ん にくだんごのすぶたふう グリンピース たまごサラダ ミニチーズ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん だいずあぶら さんおんとう	ひじき しらす とりにく たまご チーズ	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	370 kcal 10.5 g 11.2 g 57.4 g 1.7 g
8	ふ り か け ご は ん とり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 バターフレーパーオイル マヨネーズ	のり とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とまとかん ブロッコリー マッシュルーム コーン かぼちゃ ようなし	332 kcal 9.9 g 6.5 g 60.0 g 0.9 g
9	わ か め ご は ん ぶたやきにく うめにんじんのあまに まめサラダ ぶどうゼリー	こめ さんおんとう だいずあぶら ゼリー	わかめ ぶたにく おから えだまめ だいず いんげんまめ コーン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	337 kcal 11.1 g 6.1 g 60.3 g 1.2 g
12	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 かにしゅうまい さつまいもサラダ みかんかん	こめ しゅうまいのかわ あぶらあげ とりにく 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 とりにく ぶたひきにく ぎょにく かに	かんぴょう たまねぎ みかん	250 kcal 6.9 g 10.4 g 31.8 g 1.4 g
13	ご ま し お か け ご は ん マーボー豆腐 グリンピース マカロニサラダ 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 マカロニ マヨネーズ マンゴープリン	ぶたひきにく とうふ しろみそ	たまねぎ ながねぎ グリーンピース にんじん	354 kcal 10.3 g 8.6 g 60.2 g 1.8 g
14	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 やさいゼリー 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 ゼリー	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	349 kcal 10.4 g 5.5 g 64.6 g 1.4 g
15	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 にんじん たまねぎ もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	374 kcal 10.2 g 9.7 g 61.0 g 1.4 g

材料の調達の都合上、
献立を一部変更することがございます。
ご了承お願いいたします。



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
		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	な め し 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 オレンジゼリー	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん だいずあぶら ゼリー バターフレーパーオイル	ウインナー たまご	あおな キャベツ たまねぎ コーン	402 kcal 8.7 g 11.8 g 65.0 g 1.9 g
19	🇯🇵 け い ろ う の ひ 🇯🇵				
20	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 ちんげんさいとさくらえびのソテー 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 さくらえび	たまねぎ キャベツ ちんげんさい パイン	306 kcal 11.4 g 4.7 g 53.4 g 0.7 g
21	わ か め ご は ん ベーコンとピーマンのみそいため やさいコロッケ しゅうまい きりぼしだいこんのごまに フルーツカクテル	こめ さんおんとう ごま パンこ こむぎこ でんぶん さんおんとう しゅうまいのかわ だいずあぶら じゃがいも	わかめ しろみそ ベーコン とりにく	ピーマン たまねぎ グリーンピース にんじん きりぼしだいこん コーン もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	384 kcal 8.8 g 8.3 g 69.8 g 1.6 g
22	ふ り か け ご は ん とりにくとやさいのちゅうかふういため ポテトフライ マカロニサラダ プチチョコケーキ さけふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら マカロニ マヨネーズ チョコレート プチケーキ	のり さけ とりにく	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	418 kcal 11.5 g 14.4 g 61.8 g 1.0 g
23	🇯🇵 し ゅ う ぶ ん の ひ 🇯🇵				
26	ご ま し お か け ご は ん ちくわとはだいこんのコンソメいため カレーコロッケ にくだんご まめサラダ やさいゼリー	こめ ごま でんぶん パンこ こむぎこ ゼリー じゃがいも だいずあぶら	ちくわ とりにく おから えだまめ だいず いんげんまめ コーン	はだいこん たまねぎ にんじん コーン	359 kcal 8.1 g 8.4 g 63.2 g 1.9 g
27	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 だいずあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ じゃがいも マヨネーズ	あおのり しろみそ たまご ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう かんてん	キャベツ ピーマン いら グリーンピース たまねぎ にんじん パイン みかん もも	375 kcal 10.0 g 9.2 g 64.0 g 1.2 g
28	ふ り か け ご は ん マカロニソテー とうふハンバーグ 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 だいずあぶら パンこ でんぶん こむぎこ マヨネーズ	のり とりにく とうふ 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	382 kcal 10.7 g 8.2 g 67.2 g 0.9 g
29	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 たまごサラダ 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 たまご	たまねぎ とまとかん ブロッコリー ようなし	305 kcal 9.1 g 15.7 g 32.4 g 1.6 g
30	さ け そ ぼ ろ ご は ん ほうれんそうソテー ほしのコロッケ ミニさつまあげ オニオンコールスローサラダ みかんかん	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも だいずあぶら でんぶん マヨネーズ	さけフレーク ぶたにく とりにく ぎょにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ コーン みかん	369 kcal 8.3 g 9.9 g 63.3 g 1.4 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。
となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

