

2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	ぶ た そ ぼ ろ ご は ん はくさいとさつまあげのにびたし チキンナゲット えびしゅうまい うのはなサラダ プチメープルケーキ	こめ だいずあぶら こむぎこ さつまいも さんおんとう でんぶん しゅうまいのかわ メープル プチケーキ	ぶたひきにく とりにく さつまあげ えび ぎよにく おから	はくさい たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	405 kcal 11.3 g 12.3 g 63.4 g 1.5 g
2	な め し にくだんごのトマトに ブロッコリー まめサラダ おうとうかん	こめ パンこ こむぎこ	とりにく おから えだまめ だいず いんげんまめ	あおな とまとかん たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん もも	322 kcal 9.5 g 4.5 g 61.3 g 1.8 g
3	ち ら し ず し ごもくにまめ ハンバーグ あつやきたまご いんげんのマヨネーズあえ ようなしかん	こめ さんおんとう パンこ こむぎこ マヨネーズ	だいず ひじき とりにく たまご	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ たまねぎ いんげん ようなし	384 kcal 11.2 g 9.9 g 63.5 g 2.1 g
6	ふ り か け ご は ん こまつなとさくらえびのソテー カレーコロッケ ウインナー オニオンコールスローサラダ パインかん たらこふりかけ	こめ ごま さんおんとう 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	たらこ さくらえび ウインナー	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ コーン パイン	376 kcal 7.9 g 10.8 g 60.3 g 1.0 g
7	ひ じ き ご は ん とりにくとやさいのオイスターいため うめにんじんのあまに かぼちゃサラダ ミニチーズ	こめ さんおんとう だいずあぶら マヨネーズ	ひじき しらす とりにく チーズ	あおな はだいこん ピーマン コーン にんじん かぼちゃ	344 kcal 9.6 g 9.3 g 56.0 g 1.3 g
8	ビ ー フ シ チ ュ ー ブロッコリー たまごサラダ いちごプッシュー	こめ ビーフシチュールウ だいずあぶら じゃがいも いちごジャム プチシュー	ぎゅうひきにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	368 kcal 9.5 g 11.6 g 57.5 g 1.0 g
9	ふ り か け ご は ん ピーマンとコーンのソテー とりのみそやき にんじんのさつまあげ ポテトサラダ ぶどうゼリー やさいふりかけ	こめ ごま じゃがいも でんぶん だいずあぶら さんおんとう ゼリー	のり とりにく あかみそ ぎよにく	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ ピーマン コーン	383 kcal 12.4 g 9.5 g 62.9 g 1.2 g
10	あ お の り ご は ん とりにくとピーマンのいためもの コーンコロッケ にくだんご キャベツのシーザーサラダ 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 シーザードレッシング	あおのり とりにく ツナフレーク	ピーマン たまねぎ コーン にんじん もも キャベツ パイン ぶどう ようなし さくらんぼ	375 kcal 11.1 g 8.3 g 64.5 g 1.0 g
13	ポ ー ク カ レ ー ポテトフライ まめサラダ ようなしかん	こめ カレールウ だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく おから えだまめ だいず いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン ようなし	374 kcal 8.8 g 9.7 g 63.5 g 0.9 g
14	ふ り か け ご は ん やきそば メンチカツ かにしゅうまい はくさいのごまあえ チョコプッシュー たまごふりかけ	こめ ごま やきそば こむぎこ さんおんとう パンこ だいずあぶら しゅうまいのかわ チョコレート プチシュー	のり たまご ぶたにく とりにく ぎよにく かに ツナフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	410 kcal 10.5 g 11.7 g 65.5 g 1.4 g

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。



2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	
15	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクロワッサン にくだんごいりクリームシチュー ブロッコリー ポテトサラダ オレンジ	パン マヨネーズ チョコレート パンこ こむぎこ シチュールウ だいずあぶら じゃがいも	ハム とりにく ぎゅうひき	たまねぎ コーン にんじん グリンピース ブロッコリー オレンジ	269 kcal 8.7 g 11.0 g 34.6 g 2.0 g
16	ひ じ き ご は ん マーボーどうふ グリンピース マカロニサラダ あんにんフルーツ	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら マカロニ	ひじき しらす どうふ ぶたひきにく しろみそ ぎゅうひき かんてん	あおな ながねぎ たまねぎ グリンピース にんじん パイン みかん もも	361 kcal 10.6 g 8.8 g 60.7 g 1.9 g
17	のりまき(かんぴょう・ツナマヨ)・いなりずし キャベツとひきにくのソテー とりからあげ あつやきたまご ちくわとコーンのサラダ みかんかん	こめ だいずあぶら こむぎこ でんぶん パンこ マヨネーズ	のり ツナフレーク あぶらあげ とりにく ぶたひきにく ちくわ たまご	かんぴょう きゅうり キャベツ コーン みかん	301 kcal 11.3 g 13.6 g 33.1 g 2.0 g
20	ふ り か け ご は ん マカロニめんとつゆいため ひじきコロッケ ミニさつまあげ オニオンコールスローサラダ やさいゼリー せとふうみふりかけ	こめ ごま マカロニ パンこ こむぎこ でんぶん だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ オリブオイル ゼリー	のり かつおぶし ひじき ぎよにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	377 kcal 7.6 g 8.0 g 70.0 g 1.6 g
21	ご ま し お か け ご は ん だいこんとあぶらあげのもの とりのてりやき あげぎょうざ うのはなサラダ フルーツカクテル	こめ ごま さんおんとう ぎょうざのかわ だいずあぶら さつまいも	あぶらあげ とりにく どうふ おから	だいこん にんじん コーン グリンピース たまねぎ キャベツ いら も ようなし ぶどう パイン さくらんぼ	383 kcal 12.8 g 10.7 g 59.9 g 1.1 g
22	わ か め ご は ん とりにくとかぼちゃのトマトに ブロッコリー いんげんとベーコンのフレンチサラダ おうとうかん	こめ オリブオイル フレンチドレッシング	わかめ とりにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ とまとかん ブロッコリー マッシュルーム いんげん もも	304 kcal 10.4 g 3.5 g 59.8 g 1.4 g
23	てんのうたんじょうび				
24	の り お か か ご は ん ナポリタン やさいコロッケ えびだんごのもの キャベツのごまドレッシングサラダ オレンジゼリー	こめ 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 ごまドレッシング さんおんとう ゼリー	のり おかか ぎよにく ほしえび	にんじん コーン たまねぎ グリンピース キャベツ	361 kcal 8.0 g 7.2 g 66.5 g 1.4 g
27	ご ま し お か け ご は ん にんじんとひきにくのもの さばのたつたあげ オムレツ ポテトサラダ マンゴープリン	こめ だいずあぶら さんおんとう ごま じゃがいも でんぶん マンゴープリン	ぶたひきにく さば たまご	にんじん たまねぎ	371 kcal 10.3 g 9.2 g 62.6 g 1.4 g
28	ふ り か け ご は ん 2023年1月31日まで だいこんとあつあげのもの パインかん さけふりかけ	こめ こむぎこ ごま じゃがいも でんぶん しゅうまいのかわ パンこ だいずあぶら	のり さけ ツナフレーク ひじき たらすりみ とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ コーン だいこん パイン	364 kcal 8.6 g 8.3 g 63.2 g 1.2 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。

となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

