



# 1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	
5 木	ふりかけごはん コーンとピーマンのソテー チーズポテトフライ にくだんご マカロニサラダ ぶどうゼリー たらこふりかけ	こめ ごま パンこ こむぎこ だいずあぶら でんぶん じゃがいも マカロニ ゼリー	たらこ チーズ あおのり とりにく	コーン ピーマン たまねぎ にんじん	376 kcal 8.1 g 10.0 g 63.7 g 1.2 g
6 金	ごましおかけごはん いんげんとあつあげのソテー やさいコロッケ えびしゅうまい こまつなのおかかあえ プチメープルケーキ	こめ ごま だいずあぶら でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら しゅうまいのかわ メープル プチケーキ	あつあげ ぎよく えび ツナフレーク おかか	キャベツ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース こまつな	393 kcal 9.4 g 10.5 g 65.6 g 1.5 g
9 月	<b>せいじんのひ</b>				
10 火	あおのりごはん ロールキャベツのデミグラスソース ほしオムレツ まめサラダ おとうかん	こめ パンこ でんぶん	あおのり とりにく たまご おから だいず えだまめ いんげんまめ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんじん かんぴょう コーン もも	304 kcal 8.2 g 4.2 g 58.1 g 0.9 g
11 水	ふりかけごはん マカロニケチャップソテー とりからあげ やきもろこしてん ちくわときゅうりのマヨネーズサラダ マンゴープリン さけふりかけ	こめ ごま マカロニ パンこ だいずあぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ マンゴープリン	のり さけ とりにく いか ちくわ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	392 kcal 10.9 g 9.0 g 67.6 g 1.4 g
12 木	のりおかかごはん キャベツのソテー かにクリームコロッケ ミニさつまあげ ポテトサラダ みかんかん	こめ さんおんとう だいずあぶら でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも	のり おかか かに ぎゅうにゅう ぎよく	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	391 kcal 9.4 g 10.2 g 66.2 g 1.6 g
13 金	なめし ぶたにくのしょうがやき めだまやきふうオムレツ マカロニサラダ にりんご	こめ だいずあぶら マカロニ	ぶたにく たまご	あおな たまねぎ キャベツ にんじん りんご	325 kcal 10.6 g 5.8 g 57.8 g 1.5 g
16 月	ふりかけごはん やきそば かぼちゃコロッケ あつやきたまご オニオンコースローサラダ やさいゼリー せとふうみふりかけ	こめ ごま やきそば パンこ でんぶん こむぎこ だいずあぶら マヨネーズ ゼリー	のり かつおぶし ぶたにく たまご	キャベツ にんじん かぼちゃ コーン たまねぎ	408 kcal 8.4 g 10.1 g 70.9 g 1.3 g
17 火	ひじきごはん とりにくじゃが グリンピース ほうれんそうのごまあえ オレンジ	こめ だいずあぶら じゃがいも さんおんとう ごま	ひじき しらす とりにく ツナフレーク	あおな たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう オレンジ	327 kcal 11.2 g 6.4 g 57.3 g 1.4 g
18 水	のりまき(かんぴょう・ツナマヨ)・いなりずし きりぼしだいこんのみそいため チキンナゲット ウインナー ブロッコリーのシーザーサラダ ようなしかん	こめ マヨネーズ だいずあぶら でんぶん こむぎこ シーザードレッシング	のり ツナフレーク あぶらあげ あかみそ とりにく ウインナー	かんぴょう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ブロッコリー ようなし	256 kcal 7.5 g 10.6 g 33.3 g 1.6 g

材料の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。



# 1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	
19 木	ポークカレー ポテトフライ たまごサラダ おとうかん	こめ だいずあぶら カレールウ じゃがいも	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース もも	391 kcal 8.7 g 12.6 g 61.4 g 0.9 g
20 金	ふりかけごはん ひじきとインゲンのいためもの しろみさかなフライ しゅうまい かぼちゃサラダ 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 さんおんとう パンこ こむぎこ でんぶん しゅうまいのかわ マヨネーズ	のり たまご ひじき たら とりにく	いんげん たまねぎ かぼちゃ ようなし もも パイン ぶどう さくらんぼ	370 kcal 8.7 g 7.8 g 66.0 g 0.9 g
23 月	さけそばろごはん グリーンピースのソテー メンチカツ にんじんのさつまあげ ポテトサラダ オレンジゼリー	こめ オリーブオイル パンこ でんぶん こむぎこ だいずあぶら じゃがいも ゼリー	さけフレーク ベーコン ぶたにく とりにく ぎよく	グリーンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう	401 kcal 10.8 g 10.9 g 66.2 g 1.3 g
24 火	ソーセージパン・ミニクリームクロワッサン にくだんごのホワイトソース ブロッコリー うのはなサラダ ようなしかん	パン マヨネーズ パンこ こむぎこ だいずあぶら シチュールウ さつまいも	ソーセージ とりにく ぎゅうにゅう おから	たまねぎ はくさい ブロッコリー にんじん グリーンピース コーン ようなし	307 kcal 8.8 g 14.6 g 35.9 g 1.8 g
25 水	わかめごはん おやこに うめになんじんのあまに マカロニサラダ パインかん	こめ さんおんとう だいずあぶら マカロニ	わかめ とりにく たまご	たまねぎ グリンピース にんじん パイン	363 kcal 11.2 g 8.8 g 58.7 g 1.8 g
26 木	ふりかけごはん だいこんのそぼろに ひじきコロッケ ウインナー オニオンコースローサラダ あんにんフルーツ やさいふりかけ	こめ ごま でんぶん こむぎこ さんおんとう パンこ だいずあぶら じゃがいも マヨネーズ	のり ぶたひきにく ひじき ウインナー ぎゅうにゅう かんてん	にんじん かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ だいこん いんげん コーン キャベツ もも みかん パイン	396 kcal 9.1 g 11.8 g 64.0 g 1.2 g
27 金	あおのりごはん ナポリタン プチハンバーグ プチオムレツ ポテトサラダ オレンジ	こめ ナポリタン でんぶん パンこ じゃがいも	あおのり ぶたにく とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース オレンジ	334 kcal 9.1 g 5.9 g 60.9 g 1.1 g
30 月	ふりかけごはん コーンとピーマンのソテー いそべささみフライ かにしゅうまい うのはなサラダ プチチョコケーキ たらこふりかけ	こめ ごま パンこ だいずあぶら でんぶん さつまいも しゅうまいのかわ プチケーキ チョコレート	たらこ とりにく あおさこ ぎよく かに おから	コーン ピーマン たまねぎ にんじん コーン グリンピース	403 kcal 9.3 g 10.6 g 68.3 g 1.2 g
31 火	千辛カレー ポテトフライ ブロッコリーとえびのタルタルサラダ ようなしかん	こめ カレールウ だいずあぶら じゃがいも タルタルソース	とりにく えび	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー ようなし	365 kcal 10.2 g 9.2 g 61.7 g 0.8 g

スプーン等には 園名 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。  
となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

