

7がつ こんだてひょう

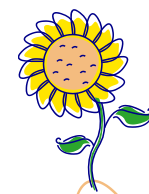
日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
1月	ふりかけごはん マーボー豆腐 ささかまいそべあげ チキンロール たまごサラダ フルーツカクテル やさいふりかけ	こめ ごま だいずあぶら	とうふ ぶたにく かまぼこ のり とりにく たまご	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ ごぼう もも なし パイン ぶどう	413kcal . 13.1g
2月	ぶたそぼろごはん キャベツソテー やさいコロッケ タコちゃんウインナー ちくわときゅうりのサラダ みかんゼリー	こめ ゼリー じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく ツナ ウインナー ちくわ	キャベツ コーン きゅうり .	442kcal . 13.2g
3月	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき プチオムレツ キャベツコロッケ ほうれんそうのゴマあえ パインかん さけふりかけ	こめ ごま パンこ だいずあぶら	さけ のり わかめ ぶたにく たまご	たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれんそう パイン	413kcal . 11.3g
4月	つくだにのせごはん ピーマンソテー とんかつ しゅうまい オニオンサラダ プチチョコケーキ	こめ パンこ チョコレート しゅうまいのかわ だいずあぶら	のり わかめ ウインナー ぶたにく	ピーマン たまねぎ キャベツ	434kcal . 13.4g
5月	ふりかけごはん しろみさかなのケチャップソースかけ ブロッコリー ポテトサラダ やさいゼリー たまごふりかけ	こめ ごま ゼリー じゃがいも だいずあぶら	おかか たまご たら	たまねぎ コーン ブロッコリー	365kcal . 11.1g
8月	カレーライス ウインナー かぼちゃサラダ ぶどうかん	こめ カレールウ だいずあぶら	ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ ぶどう	402kcal . 8.6g
9月	ふりかけごはん ジャーマンポテト とりももからあげ あつやきたまご ツナサラダ にりんご せとふうみふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	おかか のり ベーコン とりにく たまご ツナ	にんじん りんご .	426kcal . 14.1g
10月	のりおかかごはん さつまいものあまに とりのてりやき チーズかまぼこ マカロニサラダ プチプリン	こめ マカロニ さつまいも だいずあぶら	のり おかか とりにく チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん .	442kcal . 15.0g
11月	ハマヨネースパン・ミニクリームクロワッサン ナポリタン おさかなオムレツ にくだんご キャベツサラダ みかんかん	パン マヨネーズ スパゲティ だいずあぶら	ハム たまご とりにく ぶたにく	キャベツ コーン みかん	341kcal . 8.8g
12月	さけそぼろごはん マカロニソテー ハンバーグ かにしゅうまい いんげんのピーナッツあえ ぶどうゼリー	こめ マカロニ しゅうまいのかわ ゼリー だいずあぶら	さけ とりにく ぶたにく かに たら	たまねぎ にんじん いんげん	364kcal . 9.9g

7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	
15月	うみのひ				
16月	ふりかけごはん ピーマンソテー やさいコロッケ チキンロール ポテトサラダ おとうかん たまごふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	おかか たまご とりにく	ピーマン にんじん コーン ごぼう たまねぎ もも	378kcal . 8.0g
17月	いなりずし・のりまき ちんげんさいソテー エビフライ ウインナーオムレツ ちくわとコーンのサラダ やさいゼリー	こめ パンこ ゼリー だいずあぶら	のり たまご カニカマ あぶらあげ えび たまご ウインナー ちくわ	ちんげんさい にんじん グリンピース コーン	351kcal . 10.2g
18月	ふりかけごはん にんじんツナソテー かにかまてんぶら コーンしゅうまい たまごサラダ あんずかん たらこふりかけ	こめ ごま しゅうまいのかわ だいずあぶら	たらこ ツナ カニカマ とりにく たまご	にんじん コーン キャベツ たまねぎ あんず	397kcal . 10.3g
19月	つけものせごはん かつどんふうに うめにんじんのあまに マカロニサラダ フルーツカクテル	こめ パンこ マカロニ だいずあぶら	ぶたにく たまご	だいこん たまねぎ もも グリンピース にんじん なし パイン ぶどう	410kcal . 12.1g
22月	ふりかけごはん ナポリタン ハンバーグ ポテトフライ オニオンサラダ プチプリン さけふりかけ	こめ じゃがいも スパゲティ ごま だいずあぶら	さけ のり わかめ とりにく ぶたにく 牛乳 たまご	たまねぎ キャベツ コーン	432kcal . 10.6g
23月	ソーセージパン・ミニチョコクロワッサン ロールキャベツのトマトソースかけ ブロッコリー かぼちゃサラダ みかんゼリー	パン ゼリー だいずあぶら	ソーセージ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ トマト ブロッコリー コーン かぼちゃ	382kcal . 6.5g
24月	ふりかけごはん とりにくのケチャップに ポテトフライ パインかん ほうれんそうのおかかあえ せとふうみふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	おかか のり とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう パイン	393kcal . 11.0g
25月	ハヤシライス キャベツコロッケ ブロッコリー プチチーズケーキ	こめ パンこ ハヤシルウ だいずあぶら	ぶたにく チーズ .	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー	405kcal . 10.0g
26月	のりおかかごはん ほうれんそうソテー マヨたまつつみあげ タコちゃんウインナー ポテトサラダ ぶどうかん	こめ じゃがいも マヨネーズ だいずあぶら	のり おかか たまご ツナ ウインナー	ほうれんそう たまねぎ ぶどう	386kcal . 8.8g

※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。

スプーン等には 園名もいれてください



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

