



5がつ こんだてひょう



日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						I補給 (kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g)	ひとくち 一口メモ		
		しゅしよく	おかず	【1群】 あか	【2群】	【3群】 みどり	【4群】	【5群】 きいろ	【6群】				
		のみもの		体をつくる	体をつくる	体の調子をととのえる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	エネルギーのもとになる				
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	油脂				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂肪				
7	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう	さばのみぞれに やさいたつぷりみそしる かしわもち	とりにく あぶらあげ さばと豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たけのこ えだまめ しいたけ きゅうり たまねぎ えのき	ごはん さとう	あぶら	661 26.3 23.6			
8	水	くろしよくパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー きやべたまソテー	ぶたにく ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パン じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	630 23.2 22.9			
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーあつあげ こうみあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ しいたけ きゅうり たくあん しょうが	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	646 26.1 23.5			
10	金	アップルパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん コールスローサラダ	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	だいこん ながねぎ しいたけ きゅうり コーン	パン うどん	フレンチ ドレッシング	588 22.2 18.1			
13	月	チキンライス ぎゅうにゅう	にくだんご(てりやき) コンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら バター	597 23.1 17.6			
14	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	かんとうに ごまあえ	とりにく ちくわ ねりもの	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし きゅうり こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	ごま	592 24.3 12.8			
15	水	さとうあげパン ぎゅうにゅう	ビーフンスープ インゲンとツナのソテー	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい もやし しいたけ きゅうり コーン	パン ビーフン さとう	あぶら	593 20.7 22			
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー うみのさちサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ しょうが りんご	ごはん じゃがいも	あぶら あおじそドレッシング カレールウ	646 21.8 18			
17	金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおたのやきそば フルーツヨーグルト あじつけこざかな	ぶたにく ヨーグルト こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ もやし パナナ	パン やきそばめん	あぶら	632 25.4 16.5			
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのしろしょうゆやき ごもくまめ とんじる	あかうお ぶたにく だいず とうふ さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん しいたけ はくさい ながねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら	589 26.8 15.3			
21	火	ぶたキムチ ごはん ジョアマスケット	ナムル コーンとたまごの ちゅうかスープ	ぶたにく たまご とうふ	ジョア	にんじん チンゲンサイ	きゅうり きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ナムルドレッシング	589 26.1 14.5			
22	水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグやさいソース ABCスープ ペビーチーズ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	643 25.1 25.6			
23	木	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	にくじゃが 4しよくやさいのつけもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ しょうが だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	593 21.4 14			
24	金	ようふうちらし ぎゅうにゅう	こもちししやものいそべ フリッター なすのみそしる	ウィンナー しいやも あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン きゅうり たまねぎ ながねぎ	ごはん ごま あぶら	628 20.4 24.7				
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに しゅうまい2こ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しょうが メンマ たまねぎ しいたけ にんじにい	ごはん さとう	あぶら ラーゆ	629 26.3 20.1			
28	火	ごはん ぎゅうにゅう	アジフライ・パックソース きんぴらごぼう わかめのみそしる	あじ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たまねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	648 22.2 17.8			
29	水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	アスパラいりマカロニの クリームに えだまめとコーンのソテー	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ きゅうり コーン えだまめ	パン じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら	665 28 22.5			
30	木	ひじきまぜ ごはん ぎゅうにゅう	しらすいりあつやきたまご いなかじる	たまご あつあげ あぶらあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき しらす	いんげん にんじん	たけのこ しいたけ こんにやく ながねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう	あぶら	601 24.5 19.8			
31	金	チーズパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン だいこんサラダ こだまスイカ1/16	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり きゅうり たまねぎ だいこん きゅうり こだまスイカ	パン わふうドレッシング	あぶら	590 25.9 20.7			

※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※ごはんはすべて太田のお米です。
 ※麺類の日は炭水化物充足のために小さいパンがつかます。



ふとじ やさい
太字の野菜

おおたし
は太田市で
しゅうかく
収穫された
やさい
つか
野菜を使う

よてい
予定です。

しんせん
新鮮でおい

やさい
しい野菜が
とどきま
す。

★こんげつ
のおおたの
やさしい
きやべつ

いいつかさん
たまねぎ
ねぎしさん

だいこん
おおやさん
なす

すながさん
こだまスイカ
JAおおたし

22日
1年生
保護者
試食会

22・23日
5年生
宿泊学習



29・30日
6年生
修学旅行