



# 6がつ こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな さいのりょうと はたらき						I値キ (kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g)	ひとくち 一口メモ
		しゅしよく のみもの	おかず	【1群】 あか	【2群】	【3群】 みどり	【4群】	【5群】 きいろ	【6群】		
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる			
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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	＊・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						
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに <b>くきわかめのきんぴら</b> のっぺいじる	さば さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ながねぎ	ごはん さといも	ごまあぶら ごま	641 24.6 19.8	6月4日から
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 <b>つぼづけあえ</b>	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	<b>たまねぎ</b> ながねぎ きゅうり つぼづけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	585 23.1 17.1	10日まで <b>歯と口の健康</b>
5	水	ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく たまごとわかめの ちゅうかスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ えのき レタス しいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら	603 25 16.9	しゅうかん 週間です。
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークハヤシ <b>こんにゃくサラダ</b>	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	<b>たまねぎ</b> しめじ こんにやく グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン	ごはん <b>じゃがいも</b>	あぶら ちゅうかごま ドレッシング	637 19.8 18.1	太字の献立 は、かみか
7	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	すいぎょうざスープ きゃべつソテー	とりにく ぶたにく ウィンナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし はくさい きゃべつ コーン ながねぎ	パン さとう	あぶら	619 22.7 23	こんだて み献立です。
10	月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	<b>たまねぎ</b> しょうが ながねぎ きゃべつ しめじ	ごはん さとう	あぶら	598 25.1 16.4	かみごたえ のある食材
11	火	チキンライス ぎゅうにゅう	ツナマヨオムレツ パンプキンスープ	たまご ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	<b>たまねぎ</b> グリーンピース マッシュルーム	ごはん バター	あぶら	652 23.9 17.8	つか りょう を使った料 理です。よく
12	水	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	<b>ホキフライ</b> ・ノンエッグタルタル ぐたくさんミネストローネ れいとうみかん	ホキ ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	<b>たまねぎ</b> きゃべつ なす みかん	パン マカロニ いんげんまめ <b>じゃがいも</b>	あぶら	665 24.8 23.3	かんで食べ
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃがカレーふうみ おかかいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	<b>たまねぎ</b> しらたき しいたけ えだまめ きゃべつ もやし	ごはん さとう	あぶら	599 22.8 14.6	ましよう。
14	金	コッペパン ぎゅうにゅう	いかやきそば スイカいりフルーツあんじん	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゃべつ もやし ももかん パインかん <b>ごだますイカ</b>	パン さとう やきそばめん あんじん豆腐	あぶら	626 25.2 17	★こんげつ
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	アジのスパイスやき きりぼしだいこんのふくめに みそしる	アジ だいず さつまあげ あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	ごはん さつまいも	あぶら	600 25.6 15.2	のおおたや さい(食材 の太字部分)
18	火	ごはん ぎゅうにゅう	<b>あげほうぎょうざ</b> <b>コロコロきゅうり</b> エビボールいりキムチスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	<b>きゅうり</b> だいこん はくさい ながねぎ エリンギ はくさいキムチ	ごはん あぶら ごまあぶら	あぶら	607 20 19.9	だいこん じゃがいも
19	水	ソフトフランス クリームゴールド ぎゅうにゅう	ポークビーンズ やさいとソーセージのソテー	ベーコン ぶたにく だいず ソーセージ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	<b>たまねぎ</b> きゃべつ コーン	パン <b>じゃがいも</b> クリームゴールド	あぶら	671 24.9 28.5	
20	木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ほうれんそういりたまごやき つみれじる	たまご あぶらあげ とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう	しいたけ えだまめ ごぼう こんにやく <b>だいこん</b> ながねぎ	ごはん あぶら	あぶら	647 29.7 24.2	なす
21	金	パインパン ぎゅうにゅう	しおラーメン じゃこサラダ <b>まめアラカイト</b>	ぶたにく いりだいず かまぼこ	ぎゅうにゅう じゃこ こんぶ	にんじん	はくさい もやし <b>たまねぎ</b> メンマ <b>だいこん</b> きゅうり	パン ラーメン ごま	あおしそドレッシング ごま	614 25.4 15.6	えだまめ
24	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに だいずのごもくに きゃべつとなすのみそしる	いわし だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	こんにやく たけのこ ながねぎ きゃべつ <b>なす</b>	ごはん あぶら	あぶら	606 25.7 18.2	たまねぎ
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに しおこぶあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	<b>たまねぎ</b> きゅうり きゃべつ	ごはん <b>じゃがいも</b> ごま	あぶら	589 22.4 15.9	きゅうり
26	水	ツイストロール ぎゅうにゅう	とりとパンネのトマトクリームに 3しよくソテー <b>するめ1まい</b>	とりにく ベーコン するめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	トマト にんじん ごまつな	<b>たまねぎ</b> コーン	パン マカロニ <b>じゃがいも</b>	あぶら	694 27.7 27.2	ごだますい か (やぶつかちいき)
27	木	ちゅうかませ ごはん ぎゅうにゅう	うずらのたまごいり はるさめスープ <b>おおたのえだまめ</b>	うずらのたまご やきぶた とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	<b>たまねぎ</b> しいたけ たけのこ グリーンピース ながねぎ <b>えだまめ</b>	ごはん マロニー ごまあぶら	あぶら	598 26.3 19.1	おおたし とくさん 太田市の特産
28	金	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	<b>たまねぎ</b> しょうが にんにく ももかん パインかん	ナン <b>じゃがいも</b> ひよこめ	あぶら カレーウ	616 21.8 23.7	ひん 品です! 

※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。

※種類の日は炭水化物充足のために小さいパンが付きます。