



# 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カリギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g)	
		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		
6	木	たけのごはん ぎゅうにゅう	メバルのしおやき ぐだくさんみそしる かしわもち	とりにく あぶらあげ メバル	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ しいたけ だいこん ながねぎ きゃべつ	ごはん さとう もち	あぶら	601 25.7 15.9	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに はるまき	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 メンマ たまねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	709 25.2 26.8	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ やさいたつぷりみそしる	さば だいず あつあげ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ きゃべつ なす	ごはん	あぶら	637 23.7 23.7	
11	火	ハムコーンピラフ ぎゅうにゅう	トマトオムレツ ミートボールスープ	たまご ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ はくさい しめじ コーン	ごはん じゃがいも	あぶら バター	595 22.1 20.1	
12	水	くるパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン こんにやく	パン じゃがいも	あぶら ちゅうかごまドレッシング	602 26.8 19.3	
13	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	かんとうに おかかいため	とりにく ちくわ ねりもの	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	こんにやく だいこん きゃべつ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら	590 23.7 11.6	
14	金	さとうあげパン ぎゅうにゅう	ビーフンスープ じゃこサラダ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう じゃこ こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい もやし しいたけ だいこん きゅうり	パン さとう ビーフン	あぶら あおじソドレッシング ごま	592 20.1 22.3	
17	月	ごはん ジョアストロベリー	ぶたにくのバーベキューソース すいぎょうぎスープ	ぶたにく とりにく	ジョア	にんじん チンゲンサイ ピーマン	はくさい ながねぎ たまねぎ	ごはん ごまあぶら	あぶら	597 24.1 10.5	
18	火	てっじんごもくごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに かきたまじる	とりにく いわし だいず あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう しいたけ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	618 27.5 23.2	
19	水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ホキフライ(ソース アスパライリクリームシチュー こだますいか	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム こだますいか	パン じゃがいも	あぶら	690 27.7 24.9	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに こうみあえ こんぶとまっちゃんふりかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ きゃべつ グリーンピース きゅうり あまずしょうが たくあん	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	643 20.5 15.3	
21	金	ミルクパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲッティ カルピスポンチ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みずな	たまねぎ きゃべつ しめじ みかんかん パインかん バナナ	パン スパゲッティ りんごゼリー	あぶら バター	632 20.5 19.1	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのゆうあんやき だいずのごもくに みそしる	あかうお だいず さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく ながねぎ たけのこ	ごはん さつまいも	あぶら	611 26.7 12.3	
25	火	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう	じょうしゅうしゅうまい コーンとたまごのちゅうかスープ てづくりあおりんごゼリー	ぶたにく たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ はくさいキムチ コーン たまねぎ しいたけ パインかん	ごはん ゼリー	ごまあぶら あぶら	616 22.2 17	
26	水	しよくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ラビオリスープ スライスチーズ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら バター	670 28 23.6	
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー イタリアンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ なす きゅうり きゃべつ	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ イタリアンドレッシング	694 22.9 21.6	
28	金	アップルパン ぎゅうにゅう	しょうゆらーめん こまつなサラダ あじつけこざかな	ぶたにく ツナ なると	ぎゅうにゅう こざかな	こまつな にんじん	はくさい ながねぎ メンマ もやし きゃべつ きゅうり レモン	パン らーめん	あぶら	604 28 17.7	
31	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーあつあげ しおこんぶあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり ながねぎ	ごはん あぶら		638 25.8 23.1	

※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けます。 ※太字は太田市産の野菜です。