



日曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる かんこくふうやきにく ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ぶたにく たまご	ごはん いりごま ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ にら にんにく	637 27.0 19.6	♪6月は食育月間です。6月4日は「虫歯予防デー」「かみかみ週間」です。4日は「かみかみ献立」でヒヨコ豆がおすすめです。よく噛んで食べましょうね♪
4 月	きんぴらごはん ぎゅうにゅう とんじる くわいいりつくね ひよこまめ ☆かみかみこんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ひよこまめ つくね みそ えだまめ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ くわい	652 27.1 16.6	
ISO 5 火	ロールパン ぎゅうにゅう ABCスープ ぶたにくのワイン	ぎゅうにゅう ぶたにく マカロニ ベーコン うずらたまご えだまめ	ロールパン じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご トマト	638 27.6 24.3	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたキムチ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう なんと えびしゅうまい とりにく ぶたにく	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん キャベツ しめじ キムチ しょうが にら もやし たけのこ	647 21.5 24.4	
7 木	ココアあげパン ぎゅうにゅう みそラーメン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく なんと あかみそ	ツイストパン ココア グラニューとう ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり にら	608 24.2 22.0	
ISO 8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	むぎごはん ぶたにく じゃがいも カレーこ わふうドレッシング	にんじん こんにやく たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	699 21.2 17.3	♪食事の時に、食べ物を良く噛むと、太りにくくなったり、お腹の調子が良くなったりしますよ。試してみてください!!
11 月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう かんとうに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう ごまドレッシング	にんじん だいこん ごぼう もやし きゅうり	604 23.9 12	
12 火	はちみつパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ オレンジ チーズとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく なんと わんたんのかわ	はちみつパン アーモンド わふうドレッシング	にんじん しょうが もやし にら キャベツ きゅうり オレンジ	600 22.9 20.0	
13 水	ぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう ぶたどん(ぐ) おさかなサラダ	ぎゅうにゅう つくだに ぶたにく えだまめ なんと わかめ	ごはん ふ しらたき さとう あぶら	たまねぎ きゅうり キャベツ	657 25.0 21.6	
ISO 14 木	くろパン ぎゅうにゅう ナポリタン しらたまポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	くろパン さとう スパゲティ あぶら しらたまだんご	たまねぎ にんじん パナナ しめじ ピーマン みかん パイナップル おうとう	681 23.9 17.4	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう やさいたつぷりみそしる すのもの さんまのかばやき	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ わかめ みそ さんまかばやき	ごはん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん えのき きゅうり もやし ねぎ	638 24.4 19.0	♪牛乳のカルシウムは他の食べ物に入っているカルシウムに比べて皆さんの体に入りやすいカルシウムです！残さず飲んでたっぷりカルシウムをとろう!!
18 月	ようふうちらし ぎゅうにゅう ひじきサラダ たまごやき ♪おたのしみ	ぎゅうにゅう ひじき ウインナー たまご あぶらあげ チーズ	さとう わふうドレッシング	にんじん どうもろこし キャベツ きゅうり ♪おたのしみ	646 20.7 23.3	
ISO 19 火	パーカーハウス ぎゅうにゅう コンソメスープ シーザーサラダ ハンバーグ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハンバーグ	パーカーハウス じゃがいも アーモンド シーザードレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	668 24.6 29.0	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる ごまずあえ さけのしおやき	ぎゅうにゅう どうふ みそ さけのしおやき あぶらあげ わかめ	ごはん じゃがいも いりごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし どうもろこし	621 28.7 16.1	
21 木	painpan ぎゅうにゅう ごもくうどん ピリからづけ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわのいそべあげ	painpan あぶら うどん いりごま ごまあぶら ラーゆ	にんじん だいこん しめじ ねぎ きゅうり	610 23.6 23.5	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しほりどうふ あかみそ トウバンジャン	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま油 はるさめ	にんじん たまねぎ コーン にら しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	665 25.6 19.4	♪今月の太田市の地場産野菜は「ねぎ」「大根」「キャベツ」「玉葱」「じゃが芋」です。
25 月	ごはん ぎゅうにゅう ミートボールスープ みそやさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール あかみそ トウバンジャン	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが えのき はくさい にら にんにく キャベツ ピーマン しめじ	601 21.4 17.6	
ISO 26 火	しよくパン ぎゅうにゅう イタリانسープ マカロニサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう たまご とりにく こなチーズ	しよくパン パンこ マカロニ マヨネーズ クリームゴールドパック	にんじん たまねぎ コーン トマト きゅうり キャベツ パセリ	638 24.0 22.7	
27 水	わかめごはん ぎゅうにゅう なめこじる こうみづけ とりからあげ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ わかめ あかみそ しろみそ	ごはん あげあぶら じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	636 27.9 16.3	
28 木	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ もやし にら パイナップル みかん おうとう	667 26.0 16.8	♪今月の給食費口座引き落としは <b>26日</b> です。
ISO 29 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークハヤシ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも ハヤシルウ あぶら わふうドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	667 20.9 19.5	

\* 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でとれたお米を使っています。