

平成25年

6がつ こんだてひょう

★は太田でとれた野菜です。

太田市立南小学校

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)	ひとくち 一口メモ
	主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)		からだちよし 体の調子をとのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	キムチごはん ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ けんちんじる	ふたにく とうふ		にんじん	★キャベツ しめじ しょうが ごぼう きゅうり ★だいこん こんにゃく ★ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	655 20.8 25.6	★6月4日 から10日 は歯と口の 健康週間 です。よく かんで食 べる と歯の病 気予防に もつな がります 。歯の マークは 特にかみ ごたえの あるかみ かみメ ニューな で、よく かんで食 べま しょう。  ★12日 のかき あげは、 イカと ゴボウの 入ったか みごたえ のある かきあげ です。よ くかんで 食べま しょう。 ★18日 のクル トンは、 さいこ ろに切 ったパン をもう 一度焼 いたも のです。 クリー ム煮や チーズ サラダ に入れ るとお いしい ですよ。 ★21日 のカ レーは、 タコ・ イカ・ エビの 入った かみご たえの ある カレー です。
4火	しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	しんじゃがのバターに たまごのソテー パインヨーグルト	ベーコン とりにく たまご ウインナー	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	★たまねぎ パイン	パン ジャム じゃがいも	バター あぶら	675 26.3 21.5	
5水	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとうに ごまみそあえ	とりにく さつまあげ ちくわ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく ★だいこん ★キャベツ	ごはん じゃがいも さとう		618 25.0 13.2	
6木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	とりにくと だいすのソテー みそワントン	とりにく だいす みそ ふたにく		ピーマン にんじん にら	たけのこ エリンギ にんにく メンマ もやし ★キャベツ	パン さとう グラニューとう ワントン	あぶら ココア ごまあぶら	638 30.1 21.8	
7金	なめし ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター つぼづけあえ とんじる	ふたにく とうふ みそ	わかさぎ ぎゅうにゅう	にんじん	★キャベツ きゅうり こんにゃく ★だいこん ごぼう ★ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	639 21.9 20.2	
10月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに ナムル	とうふ うすらたまご ふたにく		にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	★ねぎ メンマ にんにく しょうが ★キャベツ	ごはん さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	630 25.2 19.9	
11火	くろパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー コーンサラダ オレンジ	ふたにく		にんじん	★たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン きゅうり ★キャベツ オレンジ	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら	648 23.7 22.3	
12水	ごはん てんどんのたれ ぎゅうにゅう	かみかみかきあげ ごますあえ かきたまじる	いか たまご とうふ		にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう こまつな ★キャベツ コーン ★たまねぎ	ごはん さとう ごま	あぶら ごま	669 21.8 20.6	
13木	パンフキンパン ぎゅうにゅう	スパゲッティ ミートソース わかめサラダ	ふたにく だいす	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	★たまねぎ セロリー ★キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ ドレッシング	オリーブゆ あぶら	645 26.1 20.3	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのりごまフライ(ソース) ころころきゅうり やさしいっぱいみそしる	ホキ あぶらあげ みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり ★たまねぎ ★だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	675 24.5 18.7	
17月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キムチじる	ふたにく とうふ みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ ★ねぎ にんにく ★だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう ごまあぶら	ごま あぶら	682 27.9 24.1	
18火	ミルクパン クルトン ぎゅうにゅう	しろいんげんまめのクリームに チーズサラダ グレープフルーツ	いんげんまめ えび ベーコン だいす	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ ★キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン クルトン じゃがいも ドレッシング	あぶら	698 30.1 24.5	
19水	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが きりほしだいこんにつけ	ふたにく あぶらあげ さつまあげ		にんじん	★たまねぎ しらたき えだまめ きりほしだいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	650 22.9 14.8	
20木	せわれコッペ ケチャ&マスタード ぎゅうにゅう	フランクフルト こまつなサラダ コンソメスープ	フランクフルト ツナ ベーコン		こまつな にんじん ほうれんそう	★キャベツ レモン ★たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら	620 23.5 27.8	
21金	むぎごはん ぎゅうにゅう	シーフードカレー さんしよくソテー	たこ えび いか ベーコン		にんじん	★たまねぎ にんにく りんご コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも	あぶら	688 22.5 16.6	
24月	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき じゃがいもと とうふのみそしる	だいす とりにく あぶらあげ さけ とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ★だいこん ★ねぎ	ごはん さとう ★じゃがいも	あぶら	618 31.4 18.6	
25火	ロールパン ぎゅうにゅう	やきそば おさかなサラダ れいとうみかん	ふたにく こざかな わかめ ぎゅうにゅう		にんじん にら	★キャベツ もやし きゅうり みかん	パン ちゅうかめん	あぶら	667 25.6 22.6	
26水	いりこなめし ぎゅうにゅう	にくだんごごもくに アーモンドあえ	とりにく みそ	いりこ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	★たまねぎ たけのこ しめじ こんにゃく コーン はくさい	ごはん ★じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	634 21.1 15.7	
27木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	えびカツ(ソース) ポイルキャベツ マカロニスープ	えび ベーコン		にんじん	★キャベツ ★たまねぎ はくさい	パン マカロニ ★じゃがいも	あぶら	626 24.0 23.0	
28金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース たまごスープ	とりにく ふたにく たまご		にんじん ピーマン トマト には	★たまねぎ マッシュルーム コーン	ごはん さとう	あぶら	658 26.9 17.4	

※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のごはんです。