

日曜	こんだて		使用する主な食品と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ		
			【1群】あか【2群】 体をつくる		【3群】みどり【4群】 体の調子を整える		【5群】きいろ【6群】 エネルギーになる					
	主食	おかず	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・砂糖	油脂	たんぱく質 (g)		脂肪(g)	
		飲みもの			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1	火	しょくパン ペアジャム ぎゅうにゅう	ポテトサラダ ミートボールスープ								616 19.5 27.9	★9日の「さけ」は、秋においしい魚の一つです。
2	水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	チンジャオロースー にらたまスープ	ぶたにく たまご かまぼこ	とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	にんにく たけのこ たまねぎ	しょうが しめじ	ごはん さとう	あぶら	607 26.8 17.2	
3	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニの クリームに コーンサラダ	えび ベーコン	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ		パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	638 25.7 20.9	★18日は秋を代表する食べ物
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき こまつなサラダ けんちんじる	さけ とうふ あぶらあげ	ツナ ぎゅうにゅう		こまつな キャベツ だいこん ねぎ	レモン ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	628 28.4 19.4	「さつまいも」を使ったカレーです！
7	月	ごもくごはん ぎゅうにゅう	たまごやき きのこのみそしる	あぶらあげ たまご みそ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たけのこ だいこん しめじ えのきだけ	ごぼう	ごはん さとう	あぶら	595 25.4 18.5	
8	火	あげパン ぎゅうにゅう	シーフードサラダ みそワントン	きなこと ぶたにく みそ	えび わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし メンマ	きゅうり	パン グラニューとろ ワントン	あぶら ドレッシング	602 26.0 21.5	★21日の「秋野菜の煮物」には、秋にとれるくりやしめじ、さといもを入れました！
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもからあげ② きりぼしだいこんのいりに わかめのみそしる	さつまあげ あぶらあげ とうふ	ししゃも わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ		ごはん さとう じゃがいも	あぶら	660 24.1 19.8	
10	水	しゅうがくじけんこうしんだん 就学時健康診断のため、給食はありません										
11	金	そぼろごはん ぎゅうにゅう	すのもの とんじる	ぶたにく だいす とうふ	わかめ ツナ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん	しょうが だいこん ねぎ こんにゃく	きゅうり ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	634 27.4 21.7	
15	火	ロールパン ぎゅうにゅう	オムレツと だいすのミートソース コンソメスープ	たまご だいす ベーコン	ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい		パン じゃがいも	あぶら	673 27.2 27.3	★22日の「こめつこぼん」は、群馬でとれたお米を使ったパンです。
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ほうれんそうサラダ	どうふ ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ねぎ にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	691 27.5 24.6	
17	木	パンキンパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう		にら にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅうり		パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	587 23.9 18.1	
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー ナムル	とりにく ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	ごぼう	ごはん おおむぎ さとう	あぶら ごま じゃがいも	654 21.1 15.6	★23日のなっとうも、群馬でとれた大豆から作られています。
21	月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	あきやさいのもの マカロニサラダ	とりにく なまあげ のり ぎゅうにゅう		にんじん さやえんどう	しめじ だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり コーン	ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	くり さといも あぶら マヨネーズ	637 21.1 19.4	
22	火	こめつこぼん りんごジャム ぎゅうにゅう	まこもたけと だいすのソテー ぎょうざスープ	とりにく だいす ぎょうざ ぎゅうにゅう		ピーマン にんじん にら	たけのこ ★まこもたけ はくさい もやし	にんにく	パン ジャム さとう	あぶら ごまあぶら	596 28.6 19.4	★24日は、群馬名産のこんにゃくを使った「みそこんにゃく」と、郷土料理の「おきりこみ」です。
23	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのなっとう おさかなサラダ のっぺいじる	なっとう とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	わかめ こさかな ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	きゅうり	ごはん さといも	あぶら	589 23.2 16.4	
24	木	アップルパン パックみそ ぎゅうにゅう	にたまご みそこんにゃく おきりこみ	たまご さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	りんご こんにゃく ★こまつな だいこん ねぎ		パン さとう おきりこみめん		639 26.9 20.6	
25	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	だいこんと さといものなもの ごまみそあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	わかめ	さやえんどう にんじん	だいこん		ごはん さといも さとう	あぶら ごま	613 22.5 16.8	★31日のコロッケは群馬でとれたさといもとキャベツが入っています。
29	火	くろパン ぎゅうにゅう	ポトフ きのこソテー	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ	しめじ エリンギ	パン じゃがいも	あぶら	582 23.9 19.2	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ごもくきんぴら やさしいっぱいみそしる	さば さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ		ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	ごま あぶら	680 24.5 21.8	
31	木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	やまいもとキャベツのコロッケ ポイルキャベツ(ソース) ワントンスープ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう		にんじん	キャベツ ねぎ		パン やまいも さといも ワントン	あぶら	640 22.4 24.2	

※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。

※○で囲まれている献立は、食器を特にきれいにしてから片付けるISOの献立です。