

11かつ こんだてひょう

★は太田でとれた野菜です。

日曜	こんだて		使用する主な食品と体内での働き						栄養価		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵・ 豆・豆制品	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)		
主食	おかず	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	脂肪(g)			
1 金	ごもく くりごはん ぎゅうにゅう	おほかあえ わかめのみそしる	あぶらあげ とりにく とうふ	しらす わかめ みそ	さやえんどう こまつな ぎゅうにゅう	たまねぎ	はくさい たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら くり	580 25.3 14.4	★1日 秋にいい 栗を乗こ はんにし ました！
5 火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー こまつなと たまごのソテー	ぶたにく ベーコン たまご		にんじん こまつな ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんにく	パン じゃがいも	あぶら	660 23.2 28.1	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまおろしに れんこんさんびら さつまいものみそしる	さんま ぶたにく みそ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ	こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	659 24.0 19.4	★11日
7 木	チーズパン ぎゅうにゅう	シーフードスパゲッティ グリーンサラダ	えび ベーコン	いか チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく 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	650 29.8 21.5	「くきわか め」はわか めのくき の部分で す。コリ コリとし た歯ごた えがあり ます。
8 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	アーモンドあえ じゃがいもと とうふのみそしる	だいず あぶらあげ とうふ	ぶたにく ひじき みそ	にんじん ほうれんそう	コーン はくさい ★ねぎ		ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	601 22.7 19.2	
11 月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	じゃがいもなんばんに くきわかめのさんびら アーモンド	ぶたにく なまあげ さつまあげ	のり くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう こんにゃく		ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	695 23.3 22.0	
12 火	ミルクパン ぎゅうにゅう	ししゃもフライ②(ソース) わかめサラダ ABCスープ	ベーコン うすらたまご	ししゃも わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	636 25.9 24.4	★18日 おでん など、温 かい料 理がおい しい季 節にな りました。
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ごますあえ みかん	とうふ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし	★ねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう コーン	あぶら ごまあぶら ごま	688 26.5 19.8	
14 木	パンブキンパン ぎゅうにゅう	さけといんげんまめのクリームに キャベたまソテー オレンジ	さけ ベーコン たまご ウイナー	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ オレンジ	しめじ コーン	パン いんげんまめ じゃがいも	あぶら	664 27.9 22.8	
15 金	はつがげんまい ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのなつとう こまつなサラダ とんじる	なつとう ツナ とうふ	ぶたにく みそ	こまつな にんじん ぎゅうにゅう	キャベツ れもん こんにゃく だいこん ごぼう	★ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	609 24.3 18.9	★21日
18 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	おでん ごまみそあえ	さつまあげ はんぺん うすらたまご	ちくわ みそ ごんぶ 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	ごま	606 22.1 15.0	★21日 まいたけ は、昔は まぼろし のきこと 言われ、 見つけた 人がよろ こんで舞 うように おどりと りだすこ とから「 まいたけ 」と言 う名がつ いたそ うです。
19 火	こめつこばん ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース コーンスープ	とりにく ぶたにく たまご		にんじん トマト にら	たまねぎ えのきたけ コーン		パン さとう	あぶら	615 30.8 21.8	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりほしだいこんいりに にらたまスープ	さば あぶらあげ たまご	さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりほしだいこん たまねぎ		ごはん さとう	あぶら	673 25.9 21.6	
21 木	くろパン ぎゅうにゅう	かきあげ ナムル きのこうどん	えび あぶらあげ ぶたにく	いか ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ まいたけ ★ねぎ	しめじ	パン さとう うどん	あぶら ごま ごまあぶら	602 22.6 22.8	
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ブロッコリーサラダ	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく にんにく キャベツ	りんご きゅうり	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	649 22.4 16.7	
25 月	ごはん しそひじき ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく みそけんちんじる	ぶたにく とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ★ねぎ だいこん	にんにく こんにゃく	ごはん さとう ★さといも	ごま ごまあぶら あぶら	624 24.8 18.2	★29日 「どさん こ」は北 海道を 意味し ます。北 海道の名 産がた くさん 入った スープ です。パ ターを 使った 濃厚な スープ です。味 はまる やかで コクが ありま す。
26 火	ロールパン ぎゅうにゅう	はくさいクリームに カラフルサラダ	とりにく	チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	しめじ コーン	パン ドレッシング	あぶら	618 23.3 26.1	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのりごまフライ(ソース) ごまたくあん やさしいっぱいみそしる	ホキ あぶらあげ みそ	のり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん		ごはん じゃがいも	ごま あぶら	670 22.1 19.1	
28 木	ココアパン ぎゅうにゅう	ポテトのバターに チーズと アーモンドのサラダ	ベーコン とりにく	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	パン じゃがいも	バター ドレッシング アーモンド	628 24.1 25.0	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	だいずのごもくに きゅうりのちゅうかつけ どさんこじる	だいず さつまあげ さけ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく きゅうり たまねぎ コーン	だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	613 25.1 15.1	

※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のごはんです。



よくかんで食べよう



※はかみごたえのあるもの・カルシウムの多いものです

