



# 10がつ こんだてひょう



平成28年

太田市立太田小学校

日曜	牛乳 ぎゅうにゅう	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
			からだ 体をつくる(赤) あか	からだちよし 体の調子をととのえる(緑) みどり	ねつ 熱や力になる(黄) き		
3月	○	ひじきごはん アーモンド あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき たまご あぶらあげ だいず こまごな	にんじん えだまめ たまねぎ だいこん こまつな	ごはん さとう じゃがいも あぶら アーモンド	602 24.4 20.5	化で◎ をす。2 を見。4 直。今 す。日 す。月 機。は、 会。群 に。学 し。校 て。馬 く。給 の。食 だ。農 さ。産 い。物 ね。ま の。日 食。文
4火	○	しょくパン スライスチーズ ジャーマンポテト ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール チーズ	にんじん たまねぎ パセリ しめじ キャベツ こまつな	パン はるさめ じゃがいも あぶら	650 25.6 25.8	
5水	○	ごはん いわしのおろしに きりほしだいこんのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ いわしのおろしに かまぼこ あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ きりほしだいこん こまつな しいたけ	ごはん かたくりこ さとう あぶら	605 25.6 18.8	
6木	○	ココアパン スパゲティナポリタン コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり オレンジ	パン ドレッシング あぶら	610 23.1 20.0	
7金	○	ゆかりごはん チキンだっす いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ	にんじん しょうが にんにく こんにゃく ごぼう だいこん こまつな	ゆかりごはん じゃがいも さとう あぶら	649 30.8 21.3	
11火	○	コッパン チョコクリーム オムレツ だいずのミートソースに マカロニスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	パン じゃがいも チョコクリーム マカロニ あぶら	617 25.0 23.6	がみみ◎ 温汁。1 まに。9 まるい。日 れが。は、 理。特 です。群 す。馬 。汁。馬 に。太 と。の め。郷 ろ。に み。土 切。理 り。粉 つ。お の。付 で。き き。り の。こ 体。ま
12水	○	あきのかおりごはん こまつなサラダ とりつみれのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ とりつみれ	にんじん しめじ もやし こまつな ながねぎ いら キャベツ だいこん レモン	ごはん さとう さつまいも あぶら	602 26.1 21.8	
13木	○	くろパン みそラーメン あげぎょうざ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ぎょうざ	にんじん もやし コーン いら キャベツ ながねぎ かぼちゃ にんにく しょうが きゅうり	パン ちゅうかめん こまあぶら マヨネーズ	652 23.1 28.4	
14金	○	ごはん エッグカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ うずらのたまご	にんじん たまねぎ りんご にんにく だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ドレッシング あぶら	632 19.9 17.5	
17月	○	なめし あつあげのそぼろに にらたまスープ キャンディチーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく なまあげ とうふ ほたて たまご	にんじん たまねぎ いら にんにく しょうが コーン グリーンピース しいたけ	なめし かたくりこ さとう あぶら	619 27.5 21.5	
18火	○	こめっこパン おっきりこみ みそおでん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん こんにゃく ごぼう かぼちゃ はくさい コーン ながねぎ だいこん きゅうり	パン めん くろざとう ドレッシング	612 23.2 19.9	
19水	○	むぎごはん マーボーどうふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ おから わかめ	にんじん しいたけ こんにゃく たまねぎ ながねぎ きゅうり にんにく しょうが もやし いら	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら こまあぶら ドレッシング	613 25.0 17.6	
20木	○	ごはん ぶりかけ じゃがいものそぼろに ごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう あぶら ごま	611 20.6 14.7	す市★ の2 農4 産日 物に が。は、 盛り 群馬 だ。県 く。さ さん 太 で。田
21金	○	ごはん さばのみそに しらたきのチャプチェ けんちんじる	ぎゅうにゅう さばのみそに とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん しらたき ごぼう しいたけ ながねぎ いら だいこん こんにゃく	ごはん さといも さとう あぶら ごまあぶら	641 25.0 22.7	
24月	○	ごはん なつとう ごますあえ すいとん りんご	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ なんと	にんじん こまつな はくさい もやし キャベツ コーン だいこん ながねぎ りんご	ごはん さとう じゃがいも ごま すいとん	642 23.2 16.0	
25火	○	せわりコッパン やきそば チーズサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん キャベツ もやし いら きゅうり みかん	コッパン やきそばめん ドレッシング あぶら	667 25.1 21.6	
27木	○	しょくパン ブルーベリージャム さけのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ トマト	パン ブルーベリージャム カレー じゃがいも さとう あぶら オリーブ油	696 32.7 28.0	
31月	○	チキンライス ツナサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ワイナー ツナ ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	ごはん さとう じゃがいも ドレッシング あぶら オリーブ油	665 22.3 21.0	

★ 野菜はすべて加熱してあります。 ★ 都合により献立を変更することがあります

★ ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。