



9がつ こんだてひょう

日	曜	牛乳 牛乳 牛乳	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)	からだちようし 体の調子をととのえる(緑)	ねつ ちから 熱や力になる(黄)		
2	金	○	ゆかりごはん かんとくに カミカミサラダ アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ いか	にんじん こんにやく だいこん キャベツ きゅうり	ゆかりごはん じゃがいも さとう あぶら アーモンド	643 25.9 18.0	◎を楽 す。し 5日 まは し十 よ五 う。夜 です。 さん。 ま収 や獲 けた んた ち食 べ汁 をを 食お べ供 るの しは 、こ きの れ地 い 域の お風 月習 様 ら→◎ うご たは めん から でを 主月 に食 と1 回こ は食 事『 のや 日』 が太 増え 市ま のす。 地場 産物 』に 本関 を心 支を えも つて きた も
5	月	○	そぼろごはん チーズサラダ わかめのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく おから わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく えだまめ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも ごま ドレッシング	635 26.0 23.2	
6	火	○	ロールパン ハンバーグトマトソース マカロニスープ こざかな	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン こざかな	にんじん マッシュルーム しめじ えのきだけ トマト たまねぎ キャベツ ほうれんそう	ロールパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら	648 27.3 24.5	
7	水	○	ごはん マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	ごはん さとう ごま かたくりこ あぶら ドレッシング ごまあぶら	615 24.3 20.8	
8	木	○	ミルクパン やきうどん コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にんじん キャベツ もやし きゅうり	ミルクパン うどん あぶら ドレッシング	604 24.3 17.0	
9	金	○	ごはん ポークカレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら アーモンド ドレッシング	682 22.2 22.0	
12	月	○	ごはん かんこくふうやきにく いかだんごスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかだんご	にんじん たまねぎ なら ながねぎ にんにく キャベツ しょうが グレープフルーツ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	615 28.5 17.4	
13	火	○	くろパン えびとインゲンまめのトマトクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム インゲンまめ チーズ	にんじん たまねぎ パセリ トマト キャベツ にんにく きゅうり コーン	くろパン マカロニ じゃがいも あぶら ドレッシング	625 25.3 20.2	
14	水	○	ごはん カミカミかきあげ すのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう みそ カミカミかきあげ わかめ とうふ ツナ	にんじん こまつな ながねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも あぶら	661 21.1 21.2	
15	木	○	ごはん さんまのおかか キャベツときゅうりのごまあえ けんちんじる じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう さんまのおかか とうふ あぶらあげ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう あぶら ごま ゼリー	649 24.3 23.1	
16	金	○	なめし こがねに えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん こんにやく たまねぎ だけのこ コーン キャベツ きゅうり えだまめ	なめし じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ドレッシング	610 21.8 16.6	
20	火	○	はちみつパン やおやのスパゲティ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん にんにく しめじ たまねぎ キャベツ みずな みかん パイン もも	はちみつパン ゼリー スパゲティ 卵 ユース 卵・ブー あぶら バター	600 19.0 18.6	
21	水	○	わかめごはん とりにくとじゃがいものソテー はるさめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん にんにく もやし しょうが だけのこ しいたけ ピーマン こまつな	わかめごはん さとう じゃがいも はるさめゼリー かたくりこ ごまあぶら	600 25.8 12.5	
23	金	○	ごはん ビビンバ ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく ヨーグルト	にんじん ぜんまい なら にんにく ほうれんそう もやし キャベツ ながねぎ	ごはん さとう ワントン あぶら ごまあぶら ごま	600 23.0 16.3	
27	火	○	ココアパン やきそば だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ もやし なら だいこん きゅうり	ココアパン やきそばめん あぶら ドレッシング	687 25.5 21.5	
28	水	○	ごはん はっほうさい えびシューマイ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご えびシューマイ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ だけのこ ながねぎ きくらげ 卵	ごはん かたくりこ ごま	629 24.0 20.8	
29	木	○	ロールパン サーモンフライ キャベツソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウィナー サーモンフライ ベーコン インゲンまめ	にんじん キャベツ コーン にんにく トマト たまねぎ	ロールパン マカロニ じゃがいも あぶら オリーブゆ	625 23.3 23.6	
30	金	○	ごはん さばのしょうがに きんぴらごぼう さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さばのしょうがに ぶたにく みそ	にんじん ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ ながねぎ	ごはん さとう さつまいも あぶら ごまあぶら ごま	654 24.6 20.8	

★ 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。

