

# 5がっ こんだてひょう



日	曜	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)	一口メモ
				からだ をつくる(赤)	からだ の調子をととのえる(緑)	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	たんぱく質(g)	
				脂肪(g)				
2	月	○	たけのごはん キャベツときゅうりのごまあえ とうふのみそしる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ だいこん きゅうり こまつな ねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう かしわもち ごま	641 23.6 15.4	んし◎ ぎいこ もがも と出の しな日 ていと 使とい わ落え ればな きいか ましと わもち
6	金	○	ごはん チンジャオロース ぎょうざスープ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ こざかな	にんじん ピーマン にら たけのこ はくさい もやし しいたけ	ごはん かたくりこ さんおんとう ごまあぶら	695 21.7 31.5	
9	月	○	チキンライス おさかなサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう うすらたまご ベーコン とりにつく かつおぶし こざかな こんぶ こえび	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ きゅうり	ごはん さんおんとう じゃがいも マカロニ ごまあぶら バター	600 23 22.3	
10	火	○	くろしょくパン マーガリン やおやのスパゲティ コールスローマヨサラダ	ベーコン かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ みずな コーン	くろしょくぱん はちみつ スパゲティ マーガリン マヨネーズ バター	689 20.9 31	
11	水	○	なめし にくじゃがカレーあじ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ しいたけ だいこん きゅうり	ごはん さんおんとう じゃがいも あぶら ドレッシング	602 24 13.8	
12	木	○	バターロール やさいとツナのソテー コーンクリームスープ こだますいか	ぎゅうにゅう とりにつく ツナ なまクリーム	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン すいか	バターロール じゃがいも あぶら バター	699 24 24.3	
13	金	○	はつがげんまいごはん マーボーとうふ こだいずもやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ にら もやし こまつな きゅうり	はつがげんまいごはん さんおんとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	647 25.7 20.6	
16	月	○	ごはん ふりかけ チキンだっす はるさめスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく	ごはん はるさめ さんおんとう ドレッシング	628 29.4 18.4	
17	火	○	シュガーあげパン かぼちゃサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ かぼちゃ きゅうり	シュガーあげパン じゃがいも マヨネーズ	686 19.1 29.5	
18	水	○	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのカレーに けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ ちくわ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さんおんとう あぶら ごまあぶら	674 26.4 24.5	
19	木	○	はちみつパン いかやきそば チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか チーズ あおのり	にんじん キャベツ もやし しいたけ にら きゅうり	はちみつパン やきそばめん あぶら ドレッシング	667 25.3 21.5	
20	金	○	ごはん とりにつく だいすのソテー ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにつく だいす ハム とうふ たまご	にんじん たけのこ ピーマン ねぎ しいたけ コーン	ごはん じゃがいも さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	632 27.1 20.5	
23	月	○	さくらごはん ちくわのいそべあげ ごまみそあえ すましじる	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ かまぼこ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ えのきたけ	ごはん さんおんとう あぶら ごま	632 20.5 20.9	
24	火	○	チーズパン しおラーメン わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ わかめ	にんじん もやし コーン たまねぎ ねぎ メンマ きゅうり キャベツ オレンジ	チーズパン ちゅうかめん ドレッシング	612 25.7 23.1	
25	水	○	ごはん さわらのしおやき こうみづけ トントンじる	ぎゅうにゅう さわらのしおやき ぶたにく みそ	にんじん だいこん いんげん じゃがいも たまねぎ こんにゃく ねぎ きゅうり ごぼう きのこ たくあん しょうが	ごはん じゃがいも バター	600 28.8 17.7	
26	木	○	こめっこパン オムレツ だいすのミートソースに マカロニスープ	ぎゅうにゅう オムレツ だいす ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう キャベツ	こめっこパン じゃがいも マカロニ あぶら	633 28.6 24.8	
27	金	○	むぎごはん チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	660 18.4 19.7	
30	月	○	ごはん しろみざかなのフライ そくせきづけ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそ しろみざかなのフライ あぶらあげ わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら	612 22.6 17.9	
31	火	○	せわりコッパパン ポイルフランク ポイルキャベツ ポトフ	うすらたまご フランクフルト ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	せわりコッパパン じゃがいも バター	698 28.2 33.1	



チャー夏  
し小が  
ン玉旬  
ジスの  
シスイ  
てカイ  
い力  
。で  
農今  
家は、  
さんサ  
ん春  
もイを  
いコ  
迎る  
口え  
るよ  
うの  
とス  
出荷  
すイ力  
さ作  
りる  
に太  
田



★ 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。