



6がつ こんだてひょう

日	曜	こんだて	おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー (kcal)	
			からだ 体をつくる(赤)		からだちようし 体の調子をとのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	脂肪(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーナス はるさめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ もやし しょうが	なす たまねぎ にんにく	ごはん さんおんとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	588 20.7 14.5
2	木	ソフトフランス ぎゅうにゅう ポトフ さんしょくソテー チョコクリーム	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	キャベツ コーン	ソフトフランス じゃがいも	オリーブゆ チョコクリーム	582 21.4 21.3
3	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくせんに キャベツのおひたし	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ きゅうり	ごぼう キャベツ コーン	ごはん さといも こんにやく	あぶら	621 21.9 17.0
6	月	ごはん ぎゅうにゅう かみかみかきあげ(タレ) やさいたっぷりみそしる コロコロきゅうり	いかに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり	たまねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	642 18.7 17.5
7	火	しょくパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ おさかなサラダ	ぶたにく あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう ごさかな えび	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ コーン	しょくパン じゃがいも さんおんとう	あぶら	587 23.7 18.0
8	水	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうやきにく わかめスープ れいとうみかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ みかん	ねぎ にんにく	ごはん さんおんとう	ごま ごまあぶら あぶら	620 22.1 12.2
9	木	パインパン ジョア わふうスパゲティ コーンソテー	ベーコン とりにく	ジョア	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ	キャベツ コーン	パインパン スパゲティ	オリーブゆ バター	695 23.4 15.3
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに けんちんじる こんぶいりしおもみ	さば とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり	ごぼう キャベツ	ごはん こんにやく さといも	あぶら ごま	681 23.9 19.7
13	月	キムチごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ じゃこサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん しいたけ	キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん さんおんとう	ごま あぶら ごまあぶら	580 20.7 16.9
14	火	くろしょくパン ぎゅうにゅう とりにくのウインソースに マカロニスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム コーン	キャベツ りんご	くろしょくパン じゃがいも マカロニ	あぶら	631 24.9 24.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーにくじゃが やさいいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	キャベツ もやし	ごはん じゃがいも したらき	あぶら	622 22.3 12.2
16	木	チーズパン ぎゅうにゅう しおラーメン だいこんサラダ	ぶたにく いか ツナ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし だいこん きゅうり	はくさい メンマ	チーズパン ラーメン	ドレッシング	579 25.9 18.4
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ(ソース) いなかじる つぼづけあえ	さけ なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	だいこん	ごはん じゃがいも こんにやく	あぶら	620 22.3 15.6
20	月	えだまめごはん ぎゅうにゅう たまごやき かみなりじる するめいかに	たまご とうふ とりにく いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しいたけ ねぎ	コーン だいこん しめじ	ごはん じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	699 26.0 23.7
21	火	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトピーチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ もも	もやし	コッペパン やきそば	あぶら	614 24.6 15.4
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのなんぶやき なめこじる ごまあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ ねぎ きゅうり	だいこん キャベツ	ごはん さんおんとう じゃがいも	ごま	653 28.2 19.0
23	木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポイルフランク(ケチャップ) ABCスープ こまつなサラダ	ウインナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ レモン	キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら	649 26.0 28.6
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー グリーンサラダ	とりにく だいた あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	グリーンピース たまねぎ にんにく	きゅうり キャベツ りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら カレールー ドレッシング	702 22.3 19.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう アジのしょうがしょうゆやき ほうれんそうのみそしる きりほしだいこんに	アジ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ きりほしだいこん	たまねぎ	ごはん さんおんとう	あぶら	626 27.7 15.8
28	火	くろパン ぎゅうにゅう しんじゃがのバターに アーモンドサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	くろパン じゃがいも	バター アーモンド ドレッシング	625 22.1 21.4
29	水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう やさいスープ ツナサラダ	ベーコン ウインナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト パプリカ さやいんげん	たまねぎ キャベツ	コーン きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	617 21.1 18.6
30	木	ミルクパン ぎゅうにゅう だいたとペンネのトマトソースに チーズサラダ	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	キャベツ にんにく マッシュルーム	ミルクパン ペンネ さんおんとう	あぶら ドレッシング	697 25.4 29.0

※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をつかっています。

ふとじは「かみかみこんだて」です。ひとくち30かい！かむことをいしきてたべましょう。