



# 10がっ 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 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)
3月	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やまぶきあえ ひじきのり	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん しいたけ キャベツ コーン	ごはん こんにやく じゃがいも	604 26.9 9.2	
4火	きなこあげパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー ポトフ	とりにく ウイナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ	ツイストパン あぶら グラニューとう じゃがいも	704 23.6 30.0	
5水	ひじきごはん ぎゅうにゅう なめこじる おさかなサラダ	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき えび こざかな	にんじん	ごぼう たけのこ コーン なめこ キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう	601 22.0 18.6	
6木	アップルパン ぎゅうにゅう だいたいとペンネのミートソースに チーズサラダ	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ にんにく	アップルパン あぶら ペンネ ドレッシング さんおんとう	630 27.0 19.9	
7金	ごはん ぎゅうにゅう さばのてりに けんちんじる きりぼしだいこんのもの	さば とうふ だいたい あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	ごはん さといも こんにやく ごまあぶら	639 24.6 17.5	
10月	<b>たいいくのひ</b>							
11火	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば カルピスポンチ	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 もやし みかん パイン おうとう バナナ	コッペパン あぶら やきそばめん	630 23.9 15.7	
12水	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに すのもの	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん さといも こんにやく	621 21.9 17.6	
13木	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう こまつなのみそじる ごまあえ	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しめじ まこもだけ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら くり ごま じゃがいも	616 21.4 17.0	
14金	ごはん ぎゅうにゅう たまごカレー だいこんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう うずらのたまご	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり りんご にんにく	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	698 21.7 21.7	
17月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに おほかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが キャベツ コーン	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	653 22.1 15.8	
18火	<b>しゅうがくじけんこうしんだん</b>							
19水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご はるさめスープ まこもだけのちゅうかいため	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	まこもだけ たけのこ にんにく もやし たまねぎ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	619 21.0 17.7	
20木	ココアパン ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごもくうどん キャベツのさっぱりあえ	ちくわ なると とりにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのき だいこん ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	ココアパン あぶら うどんめん ドレッシング	660 24.5 21.8	
21金	<b>なかよしえんそく</b>							
24月	じょうしゅうかみなりごはん ぎゅうにゅう まこもだけみそじる こんにやくサラダ	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	まこもだけ ごぼう ねぎ えのき しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こんにやく ドレッシング	589 21.2 15.2	
25火	くろパン ぎゅうにゅう さつまいものてんぶら おつきりこみ キャベツのおひたし	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	くろパン あぶら さつまいも ほうとうめん	622 20.5 20.8	
26水	ごはん ぎゅうにゅう ぐんまのなっとう こしねじる こまつなのびたし	なっとう とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ だいこん ごぼう もやし	ごはん あぶら こんにやく さといも	625 24.5 15.1	
27木	こめっコパン ぎゅうにゅう ごぼうのブラウンシチュー グリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめっコパン あぶら じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	619 23.7 20.9	
28金	<b>ぐんまけんみんのひ</b>							
31月	チキンとコーンのピラフ ジョア パンプキンスープ かいそうサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ジョア チーズ ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	コーン たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	695 21.1 17.6	

この日は、お弁当の献立です。

※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です。

