






# 11がつ こんだてひょう

日曜	こんだて	おもな ざいりょうと ほとらぎ						エネルギー(kcal)	
		からだ 体をつくる(赤)		からだちよし 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)	脂肪(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	アップルパン ぎゅうにゅう たらこスパゲティ フレンチサラダ	ベーコン たらこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	しめじ きゅうり	アップルパン スパゲティめん さんおんどう	バター あぶら	691 23.4 19.4
2 水	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうやきにく きゅうりナムル わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しいたけ	ねぎ コーン きゅうり	ごはん さんおんどう	ごま ごまあぶら	582 21.8 15.9
3 木	 <b>ぶんかのひ</b> 								
4 金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ トマトソース ようふうかきたまじる	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム コーン	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	581 20.0 15.0
7 月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ キャベツのおひたし かみなりじる	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	だいこん しめじ キャベツ きゅうり	ねぎ キャベツ	ごはん こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	622 22.2 16.5
8 火	くろパン ぎゅうにゅう すいとん ーこまつなのびたし 	さつまあげ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ	ねぎ もやし	くろパン すいとん じゃがいも		601 23.7 15.5
9 水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものなんばんに カラフルサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	キャベツ	ごはん じゃがいも さんおんどう	あぶら ドレッシング	662 23.3 18.4
10 木	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツヨーグルトあえ	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 パイン おうとう みかん		コッペパン やきそばめん	あぶら	638 24.8 15.5
11 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう やさいのさっぱりあえ こしねじる	だいず とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん キャベツ	たけのこ ねぎ もやし	ごはん こんにやく さといも	あぶら	645 26.4 17.6
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのなんぶやき キャベツのそくせきづけ ほうれんそうのみそしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ きゅうり	ねぎ もやし	ごはん さんおんどう	ごま	625 27.2 17.6
15 火	ピストレ ぎゅうにゅう チキンのクリームシチュー さんしょソテー りんご	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー こまつな	しめじ たまねぎ コーン りんご		ピストレ じゃがいも	あぶら	640 22.5 27.0
16 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ けんちんじる	さば とうふ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのき もやし キャベツ	ごぼう コーン	ごはん さといも こんにやく ごまあぶら	ごま あぶら	695 26.8 21.7
17 木	ぐんまるくん ぎゅうにゅう オムレツ(ケチャップ) こまつなサラダ コンソメスープ ブルーベリージャム	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ レモン キャベツ	はくさい キャベツ	ぐんまるくん さんおんどう ジャム	あぶら	629 21.9 27.4
18 金	ごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー ひじきサラダ こぎかな	ぶたにく レットキドニー だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき こぎかな わかめ	にんじん	たまねぎ もやし にんにく きゅうり		ごはん じゃがいも さんおんどう	ごま ごまあぶら	660 29.2 16.6
21 月	ごはん ぎゅうにゅう チキンだっす ごもくまめ やさいたっぷりみそしる	とりにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう にんにく しょうが	たまねぎ しいたけ	ごはん こんにやく じゃがいも		638 26.7 16.7
22 火	ココアあげパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー ABCスープ	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 コーン	キャベツ	ツイストパン マカロニ じゃがいも	あぶら	603 21.1 24.5
23 水	 <b>きんろうかんしゃのひ</b> 								
24 木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのソテー みそワントンスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にら	たけのこ キャベツ にんにく もやし	しいたけ メンマ	ごはん かたくりこ ワントン	ごまあぶら	625 25.6 15.8
25 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	ねぎ きゅうり	ごはん かたくりこ ドレッシング	ごまあぶら あぶら	618 23.9 17.0
28 月	ゆかりごはん ジョア ようふうおでん ごまあえ	さつまあげ ちくわ ウインナー	ジョア こんぶ	にんじん しそ	だいこん きゅうり	キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく	ごま	585 19.6 9.3
29 火	チーズパン ぎゅうにゅう チリコンカン コールスローサラダ	ぶたにく レットキドニー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ コーン	にんにく きゅうり	チーズパン じゃがいも さんおんどう	マヨネーズ あぶら	648 26.9 23.2
30 水	チャーハンふうまぜごはん ぎゅうにゅう わかめサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく たまご なんと 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 にんにく キャベツ	ねぎ えのき きゅうり	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	594 22.3 19.0

※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です。