



4がつ こんだてひょう

平成29年度

太田市立太田東小学校

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			
7	金	しぎょうしき・にゅうがくしき								
10	月	わかめごはん じゃがいものそぼろに キャベツのそくせきづけ	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり	えだまめ キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	635 22.1 14.4
11	火	チーズパン ブラウンシチュー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	しめじ コーン	チーズパン じゃがいも	あぶら	674 26.9 27.7
12	水	ごはん ぶたにくとしらたきのピリからいため いなかじる	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん	ねぎ しょうが	ごはん しらたき じゃがいも	ごま あぶら	646 28.1 18.9
13	木	はちみつパン スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	はちみつパン スパゲティめん さんおんとう	あぶら	685 21.9 19.4
14	金	しよくパン やきハム&スライスチーズ バナナ ヨーグルト	たいにんしきのためかいきゅうしょくです							582 26.8 17.8
17	月	ごはん マーボー豆腐 おさかなサラダ おめでとうデザート	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ	ねぎ しょうが きゅうり	ごはん さんおんとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	688 25.9 20.5
18	火	コッペパン やきそば わかめとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし	きゅうり	コッペパン やきそばめん さんおんとう	ごま あぶら ごまあぶら	595 25.3 19.5
19	水	ごはん さんまのかつおに ほうれんそうのみそしる	さんま あぶらあげ さつまあげ	だいず とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん きりぼしだいこん だいこん		ごはん さんおんとう	あぶら	691 26.2 23.1
20	木	アップルパン だいずとペンネのミートソースに こまつなサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ レモン		アップルパン さんおんとう ペンネ	あぶら	627 25.3 20.3
21	金	ひじきごはん たまごやき けんちんじる	あぶらあげ とりにく たまご	だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこん たけのこ	ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく さといも	あぶら ごまあぶら	658 26.9 22.1
24	月	ごはん かんこくふうやきにく ちゅうかスープ オレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく オレンジ	ねぎ しいたけ	ごはん さんおんとう	ごま ごまあぶら	590 24.6 16.2
25	火	くろパン ごもくうどん からみあえ	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ きゅうり	ねぎ キャベツ	くろパン うどんめん ごまあぶら	ごま ラーゆ	655 24.2 26.9
26	水	チキンライス カラフルサラダ ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ グリーンピース マッシュルーム	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら バター ドレッシング	682 25.4 21.1
27	木	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう やさいたっぷりみそしる	さば さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	ごぼう えのき	ごはん こんにやく じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	665 24.8 20.3
28	金	ごはん チキンカレー かいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ りんご	にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら	669 19.7 19.8

※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。