



5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 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) |
| 1 月 | たけのごはん ぎゅうにゅう すましじる ごまずあえ かしわもち | とりにく あぶらあげ どうふ あさり | ぎゅうにゅう | にんじん みつば | たけのこ しいたけ たまねぎ えのき キャベツ もやし コーン | ごはん さんおんどう かしわもち | あぶら ごま | 672 25.9 17.3 |
| 2 火 | まるパンよこぎり ぎゅうにゅう とりもてりやき ボイルキャベツ ミネストローネ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん トマト | キャベツ たまねぎ | まるパンよこぎり あぶら マカロニ ジャがいも | | 601 25.0 22.1 |
| 8 月 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる | ぶたにく どうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう ピーマン | たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ だいこん しょうが | ごはん こんにやく さといも | ごま あぶら ごまあぶら | 664 28.3 19.2 |
| 9 火 | さとうあげパン ぎゅうにゅう さんしょくソテー コンソメスープ | ウインナー とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ コーン キャベツ | ツイストパン ジャがいも | あぶら | 643 21.5 25.0 |
| 10 水 | ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに キャベツのおひたし | とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | れんこん ごぼう たけのこ きゅうり キャベツ | ごはん さといも こんにやく | あぶら | 614 22.0 17.3 |
| 11 木 | コッペパン ぎゅうにゅう チキンのトマトに ABCスープ | とりにく ベーコン うずらのたまご | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ えのき にんにく キャベツ | コッペパン ジャがいも ペンネ | あぶら | 595 23.4 19.9 |
| 12 金 | ごはん ぎゅうにゅう どうふのちゅうかに プチプチサラダ | どうふ ぶたにく うずらのたまご | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | きゅうり ねぎ コーン キャベツ メンマ にんにく しょうが | ごはん かたくりこ さんおんどう | あぶら ラーゆ ごまあぶら | 626 25.6 19.0 |
| 15 月 | ごはん ぎゅうにゅう さわらはのほるかやき ひじきのにももの こまつなのみそしる | さわら だいず とりにく どうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | えだまめ たまねぎ | ごはん さんおんどう ジャがいも | あぶら | 682 30.8 21.0 |
| 16 火 | くろパン ぎゅうにゅう ジャがいものバターに アーモンドサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう バター | にんじん パセリ | たまねぎ コーン キャベツ きゅうり | くろパン ジャがいも アーモンド | ドレッシング | 600 22.2 19.6 |
| 17 水 | ごはん ぎゅうにゅう はるまき コーンサラダ チンゲンサイのスープ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり | ごはん | ドレッシング | 649 15.7 21.5 |
| 18 木 | どうぶつホットケーキ ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲティ チーズサラダ | ベーコン ツナ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト | たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり | ホットケーキ めん さんおんどう | あぶら | 643 24.5 24.8 |
| 19 金 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのソテー みそワタンスープ | とりにく だいず ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん にら ピーマン | たけのこ しいたけ にんにく キャベツ もやし | ごはん さんおんどう ワンタン | あぶら ごまあぶら | 618 24.8 16.9 |
| 22 月 | こぎつねごはん ぎゅうにゅう たまごやき わかたけじる | ぶたにく たまご あぶらあげ かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん さやえんどう | たけのこ ねぎ えのき | ごはん さんおんどう | あぶら | 577 25.8 19.0 |
| 23 火 | しょくパン ぎゅうにゅう アスパラシチュー ツナとキャベツのソテー | とりにく ツナ ウインナー | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん アスパラガス | たまねぎ コーン キャベツ | しょくパン ジャがいも | あぶら | 609 25.3 24.5 |
| 24 水 | ごはん ジョア さんまのしょうがに こまつなのびたし やさいたっぷりみそしる | さんま あぶらあげ どうふ | ジョア | にんじん こまつな ほうれんそう | たまねぎ えのき だいこん もやし | ごはん さんおんどう ジャがいも | | 621 24.8 14.9 |
| 25 木 | ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(にくみそ・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 こまつな | ぜんまい しょうが キャベツ たまねぎ | ごはん さんおんどう | ラーゆ あぶら ごまあぶら | 637 23.6 21.0 |
| 26 金 | ごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー だいこんサラダ | とりにく だいず あかえんどうまめ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ にんにく だいこん | ごはん ジャがいも | あぶら カレールウ | 641 19.5 15.9 |
| 29 月 | ごはん ぎゅうにゅう アジフライ(ソース) おかかあえ すいとん | アジ とりにく さつまあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう しいたけ | キャベツ コーン だいこん ねぎ | ごはん さんおんどう すいとん | あぶら | 680 26.5 17.7 |
| 30 火 | ココアパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン やさいのさっぱりあえ こだますいか | ぶたにく なんと | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | キャベツ ねぎ こだますいか | ココアパン めん さんおんどう | あぶら | 610 22.5 19.2 |
| 31 水 | ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが すのもの | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり | ごはん ジャがいも さんおんどう | あぶら | 646 23.2 15.1 |

※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。