



# 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 とうふ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たけのこ たまねぎ キャベツ	しいたけ えのき 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 マカロニ じゃがいも	あぶら	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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	ごぼう ねぎ 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 キャベツ	コーン	ツイストパン じゃがいも	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 たけのこ キャベツ	ごぼう きゅうり	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 にんにく えのき キャベツ	コッペパン じゃがいも ペンネ	あぶら	595 23.4 19.9	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに プチプチサラダ	とうふ 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 キャベツ にんにく しょうが	ねぎ コーン メンマ	ごはん かたくりこ さんおんどう ごまあぶら	あぶら ラーゆ	626 25.6 19.0
15 月	ごはん ぎゅうにゅう さわらはるかやき 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 とうふ 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	たまねぎ	ごはん さんおんどう じゃがいも	あぶら	682 30.8 21.0
16 火	くろパン ぎゅうにゅう じゃがいものバターに 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 キャベツ	コーン きゅうり	くろパン じゃがいも 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 キャベツ きゅうり	コーン もやし	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 マッシュルーム キャベツ きゅうり	なす	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 キャベツ もやし	メンマ にんにく	ごはん さんおんどう ワタン	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 えのき	ねぎ	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 キャベツ	コーン	しょくパン じゃがいも	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 とうふ	ジョア	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん	えのき もやし	ごはん さんおんどう じゃがいも	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	にんにく もやし コーン	ごはん さんおんどう 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	りんご きゅうり	ごはん じゃがいも	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	キャベツ だいこん しいたけ	コーン 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 なると	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	もやし	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 キャベツ	えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも 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。