



# 平成30年5月きゅうしょくこんだてひょう



太田市立太田東小学校

日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				あか		みどり		きいろ		
		主食・飲み物	おかず	からだをつくる 1群	からだをつくる 2群	からだのちょうしをととのえる 3群	からだのちょうしをととのえる 4群	エネルギーのもとになる 5群	エネルギーのもとになる 6群	
1	火	コッパン ぎゅうにゅう	チキンのトマト煮込み ABCスープ メープル&マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ	パン マカロニ じゃがいも さんおんどう	あぶら	604 22.3 19.2
2	水	たけのこごはん ぎゅうにゅう	にらのみそしる ほうれんそうのごまあえ かしわもち	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし	ごはん かしわもち	あぶら	661 23.9 16.5
3	木	<b>けんぽうきねんび</b>								
4	金	<b>みどりのひ</b>								
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのはるかやき くきわかめのきんぴら はるキャベツのみそしる	さつまあげ あぶらあげ さわら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく きゃべつ たまねぎ	ごはん さんおんどう	あぶら ごまあぶら ごま	613 25.6 17.0
8	火	ミルクパン ぎゅうにゅう	やきうどん はなやさいサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli カリフラワー	もやし キャベツ	パン うどん	あぶら	621 24.0 21.0
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに ハンパンジーふうサラダ	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	ねぎ きゅうり だいこん	ごはん さんおんどう	あぶら ごまあぶら らーゆ	644 26.9 21.2
10	木	うぐいすあげぱん ぎゅうにゅう	ぎょうざスープ おさかなサラダ	きなこ ぎょうざ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しいたけ きゅうり コーン	パン	グラニュー糖	621 22.4 22.8
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのみそしる てりやきハンバーグ	ハンバーグ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ	ごはん		600 21.8 16.8
14	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	すいとん おかかあえ	さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん すいとん さんおんどう	ごまあぶら	600 21.5 12.6
15	火	はちみつぱん ぎゅうにゅう	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ さんおんどう	バター あぶら	696 24.8 19.2
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	みそやきにく わかめスープ おかかふりかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ うずらのたまご	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ	ごはん さんおんどう	あぶら ごまあぶら ごま	623 24.9 19.6
17	木	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに すのもの	ぶたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さんおんどう	あぶら	653 23.3 16.6
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかふうコーンスープ とうふのそぼろあんづつみ こんぶのつくだに	とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ	ごはん	あぶら	637 23.7 21.1
21	月	ひじきごはん ぎゅうにゅう	あつやきまご なめこじる	とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さんおんどう	ごまあぶら ごま	597 22.9 12.0
22	火	ロールパン ぎゅうにゅう	クラムチャウダー アスパラとベーコンのソテー	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	アスパラガス キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	605 21.0 23.4
23	水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ミカンのかんづめ アロエのかんづめ	ごはん じゃがいも	あぶら	680 19.8 17.7
24	木	まるぱん ぎゅうにゅう	さけフライ ちゅうのうソース オニオンスープ だいこんサラダ	さけフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり	パン じゃがいも	あぶら	614 24.3 23.3
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	かんどうに やさいのさっぱりあえ	とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さんおんどう	ごま ごまあぶら	597 22.9 11.9
28	月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふとわかめのみそしる ぶたキムチ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ キムチ ねぎ もやし	ごはん さんおんどう	ごまあぶら ごま あぶら	639 27.6 17.3
29	火	しょくぱん ぎゅうにゅう	トマトのスープ たまごサラダ ウイナー	たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ きゅうり	パン じゃがいも	あぶら	607 21.8 21.7
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	八宝菜 えびしゅうまい	とりにく いか しゅうまい たまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ	ごはん さんおんどう	ごまあぶら	650 23.9 17.2
31	木	パンブキンパン ぎゅうにゅう	やさいスープ シーザーサラダ にくだんご	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	597 23.7 22.1

★材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
★米、牛乳は太田市産を使用しています。★野菜はすべて加熱してあります。

5月の給食費の引き落としは 5 月 28 日( 月 )です。  
前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。

