



平成30年6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)
		主食・飲み物	おかず	あか		みどり		きいろ		
				からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	1群	2群	3群	4群	
1	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	はるさめスープ かんこくふうやきにく	ぶたにく ぎゅうにゅう	きゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ねぎ もやし	ごはん はるさめ	ごま さんおんとう ごまあぶら	601 22.7 15.1
4	月	キムタクごはん ぎゅうにゅう	なめこじる ごもくまめ	ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ たくあん しいたけ ねぎ なめこ ごぼう だいこん こんにやく	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	634 25.1 16.3
5	火	ソフトフランス いちごジャム ぎゅうにゅう	ポトフ イタリアンサラダ ブルー	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかピーマン きいろピーマン にんじん	キャベツ きゅうり コーン ブルー たまねぎ しめじ	パン ジャム じゃがいも		590 20.7 14.6
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら ごま	659 23.2 16.6
7	木	チーズパン ぎゅうにゅう	ミートボールスープ ごぼうサラダ	ミートボール ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン さんおんとう	ごま	597 23.0 26.8
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	こんさいのみそじる いわしのカリカリフライ さつまあげのもの	いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら	646 23.0 18.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	とんじる とりにくとだいずのソテー	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう ねぎ だいこん こんにやく たけのこ にんにく	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら	642 26.2 19.0
12	火	しょくパン ぎゅうにゅう	コンソメスープ ジャーマンポテト スライスチーズ	ベーコン ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	バター	595 22.1 21.8
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	まーぼーなす ナムル	ぶたにく きぬあげ	ぎゅうにゅう	にら	なす ねぎ たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	ごはん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	633 22.4 20.2
14	木	パインパン ぎゅうにゅう	カレーミルクスープ ツナとキャベツのソテー すいか	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン すいか	パン じゃがいも	あぶら	606 21.0 18.6
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンハヤシ グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	あぶら	653 19.2 17.5
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	いなかじる ぶたにくとしらたきのひりからいため	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら ごま	638 27.1 18.5
19	火	ココアパン ぎゅうにゅう	ちゃんぼん じゃこサラダ	じゃこ エビ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ もやし	パン めん	ごまあぶら	627 28.1 20.7
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	たまごレタスのスープ はるまき さけふりかけ	たまご はるまき	ぎゅうにゅう		レタス たまねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら		663 16.2 25.8
21	木	コッパパン ぎゅうにゅう	やきそば チーズサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり コーン	パン めん	あぶら	642 25.6 20.9
22	金	ごはん ジョアピーチ	わかめのみそじる さんまのおかか こまつなのいためもの	さんま わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	614 20.8 13.8
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくせんに きゃべつのおひたし	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう たけのこ こんにやく キャベツ	ごはん さといも さんおんとう	あぶら	616 22.8 17.3
26	火	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ッティ ゼリーあえ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう		みかん パイン たまねぎ なす	ホットケーキ さんおんとう スパゲッティ	あぶら	599 21.0 17.3
27	水	ビビンバ ぎゅうにゅう	ちんげんさいととうふのスープ ビビンバナムル	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん こまつな	しいたけ ねぎ おから こんにやく だいこん もやし	ごはん さんおんとう	あぶら	605 22.4 18.5
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	かみなりじる さばのみぞれ きゅうりのしおこんぶあえ	とうふ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにやく ねぎ だいこん きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	618 23.4 18.9
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとなすのみそいため つみれじる	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	キャベツ なす たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さんおんとう	あぶら	613 28.4 15.8

★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。

6月の給食費の引き落としは 6月26日(火)です。
前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることを意識しましょう。詳しくは裏面の給食だよりを読んでね。

