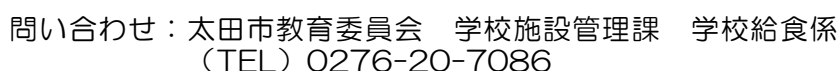




6月4日～10日は歯と口の健康週間





6がつ 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						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g)
				あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
		主食・飲み物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆・ 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質			
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうじ あげぎょうざ 2コ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ	ごはん しらたき さとう	あぶら	616 24.4 20.4
3	火	ロールパン ぎゅうにゅう	アスパラのクリームシチュー さんしょくソテー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	661 24.9 27.9
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに にくやさいのため わかめのみそしる	さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも しらたき	あぶら	647 26.9 25.9
5	木	せわりコッペパン ミルメーク ぎゅうにゅう	チリコンカン カミカミサラダ	ぶたにく ベーコン だいず いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	パン じゃがいも ミルメーク	あぶら	612 26.9 22.7
6	金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	にくじゃが きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく おかか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	589 23.6 13.6
9	月	ジャンバラヤ (ごはん) ぎゅうにゅう	ベーコンとコーンのスープ グリーンサラダ	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう ドレッシング	あぶら	609 22.9 20.3
10	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	とりにくのワインソースに コンソメスープ	とりにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ りんご マッシュルーム	パン じゃがいも グラニューとう	あぶら	589 29.8 20.1
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのてりやき とりにくとだいずに あおなのみそしる	さわら とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	587 30.1 17.6
12	木	ココアパン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんうどん こんにやくサラダ	ぶたにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ こんにやく	パン うどん こんにやく ドレッシング	あぶら ごまあぶら	609 29 20.9
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー チーズとえだまめサラダ	ぶたにく なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	656 24.5 20.9
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく トックとわかめのスープ オレンジ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし えのき ねぎ オレンジ	ごはん トック さとう	ごまあぶら ごま	586 26.8 17.7
17	火	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう	オムレツのミートソースかけ ABCスープ	たまご だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ はくさい りんご	パン ジャム マカロニ じゃがいも	あぶら	653 28.3 25.2
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ くきわかめのきんぴら かきたまじる	ぶたにく たまご かまぼこ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	634 23.9 21.5
19	木	くろパン ぎゅうにゅう	しおやきそば じゃこのさっぱりサラダ	ぶたにく しらす	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり もやし ねぎ	パン ちゅうかめん ごま	あぶら ごまあぶら ごま	658 23.2 23.7
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	671 23.5 21.1
23	月	ぶたキムチごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	みそワタンスープ はるさめサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キャベツ きゅうり もやし メンマ コーン	ごはん さとう ワタナン はるさめ	あぶら ごまあぶら	663 22.1 23.8
24	火	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ペストサンド ウインナーソテー コーンスープ	ハム ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	パン パンこ	あぶら	678 24.6 27.8
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご だいこんのピリからいため しんじゃがのみそしる	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう しらたき じゃがいも	あぶら ごまあぶら	602 21 16.4
26	木	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい コーンサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン ねぎ	ごはん かたくりこ ドレッシング	あぶら ごまあぶら	587 19.7 23
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ だいこんサラダ	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	597 24.7 19.8
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばカレーしょうゆやき きりほしだいこんに わかめとたまごのスープ	さば たまご あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	たまねぎ だいこん えのき ほししいたけ	ごはん さとう ごま	あぶら	618 24.7 23.5

★都合により、献立や材料を変更する場合があります。★太字は太田市産農産物です。

★エネルギーの不足を補うため、麺類にはごはんまたはパンがついています。