



5がつこんだてひょう



日 曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき							1材料 - (kcal)
	しゅしょく のみもの	おかず	【1群】 あか	【2群】	【3群】 みどり	【4群】	【5群】 きいろ	【6群】	たんぱく質	
			体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		(g)	
			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・さとう	油脂	脂 肪 (g)	
1 木	ごもくちらし ぎゅうにゅう	あかおうしおやき わかだけじる こどものひせりー	とりにく たまご あぶらあげ あかうお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	れんこん えのきたけ	たけのこ	ごはん さとう ゼリー	あぶら	563 27.9 19.1
2 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	さんしょくソテー フォースープ	とりにく ベーコン きなこと	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	もやし コーン	パン さとう フォー	あぶら	593 22.8 22.7
5 月			 こどものひ 							
6 火			ふりかえきゅうじつ  がっこうは おやすみ							
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが おかかいため	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しらたき	えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	581 25.4 15.9
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき こみあえ いもだんごじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり しょうが だいこん ながねぎ たくあん ごぼう こんにゃく	キャベツ	ごはん さとう	ごま	602 29.2 17.1
9 金	くろパン ぎゅうにゅう	やおやすバゲッティ チキンいりもやしのサラダ	ベーコン ささみ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん みずな	たまねぎ きゅうり しめじ もやし 	キャベツ	パン スパゲティ	バター ドレッシング	577 54.3 19.0
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく いかだんごとレタスのスープ	ぶたにく いかだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス	ながねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	562 28.5 16.6
13 火	たけのこごはん ぎゅうにゅう	てりやきチキン すいとん	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ だいこん ながねぎ ほししいたけ	えだまめ もやし	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら	586 26.9 19.1
14 水	パインパン ぎゅうにゅう	しおやきそば ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ ながねぎ みかんかん	もやし ももかん パインかん	パン やきそばめん	あぶら	600 23.6 19.6
15 木	しらすいり かきあげどん ぎゅうにゅう	そくせきづけ とんじる てんどんのだれ	ぶたにく しらす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん ながねぎ こんにゃく	きゅうり ごぼう	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	590 19.6 19.9
16 金	コッパパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ カラフルソテー いちごジャム	ベーコン だいす ぶたにく ぎょくにソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン いちごジャム	キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	555 27.9 19.3
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのそぼろあんつつみ しらたきのピリからいため みそじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ キャベツ しらたき	たまねぎ かぶ 	ごはん さとう	あぶら	588 23.2 20.2
20 火	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう	すいぎょうざスープ  こたますいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい キムチ すいか	コーン	ごはん さとう ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら	565 24.5 16.3
21 水	ココアパン ぎゅうにゅう	なすいりミートソーススパゲティ コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン なす 	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	614 23.1 19.5
22 木	チキン ソースカツど ぎゅうにゅう	ごますあえ とうふのみそじる	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ながねぎ	きゅうり	ごはん さとう	あぶら ごま	605 25.9 19.1
23 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン だいす ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	たまねぎ なす キャベツ	コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら バター	559 28.4 21.3
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンだっす おかかあえ いなかじる	とりにく かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ かぶ	だいこん もやし 	ごはん さとう じゃがいも		586 28.4 19.4
27 火	ビビンバごはん ジョア (ストロベリー)	ビビンバナムル ニラたまスープ	ぶたにく だいす たまご とうふ	ジョア	にんじん ほうれんそう にら	きゃべつ たまねぎ もやし	だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	585 28.8 17.3
28 水	ミルクパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン とりにくとあおまめのいためもの	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メンマ ながねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	キャベツ	パン さとう ラーメン かたくりこ	あぶら	564 29.3 19.1
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレモア  タロサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり りんご	コーン	ごはん おしむぎ さといも じゃがいも	あぶら マヨネーズ	688 25.2 22.9
30 金	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ホキフライ/こぶくろソース ポトフ オレンジ	さかな とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ オレンジ かぶ	キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	604 28.4 21.4

※種類の日は炭水化物充足のために小さいパンがつきます。

※太字は、太田市産の野菜です。なす・きゅうりは須永さん、ピーマン・かぶは高山さん、玉ねぎ(19日～)は今井さん、小玉すいかはJA太田市さんです。おいしくいただきます。



←のこっきのくにをみなさんはしていますか？せいかいは「サモア」です。このくににちなんだこんだてになっています。

