



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								I値* (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 (g)		
			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				
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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	
			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	脂肪	脂 肪 (g)		
2 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに だいすのいそに みそしる	いわし さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ	ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	597 26.9 19.5	
3 火	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに かいそうサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	594 25.4 19.2	
4 水	さとうあげパン ぎゅうにゅう	ブロッコリーとコーンのソテー ワンタンスープ	ぶたにく なると ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ ながねぎ	もやし コーン	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら	586 24.4 18.2	
5 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ しょうだいすもやしナムル	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	ながねぎ だいすもやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	596 24.3 19.3	
6 金	くろパンパン ぎゅうにゅう	なすとぶたにくのトマトスパゲティ チキンいりもやしのサラダ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	もやし なす マッシュルーム	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	586 25.8 19.0	
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく とりにくときこのジンジャースープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ キャベツ	しめじ えのきたけ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	586 28.6 17.4	
10 火	かみかみ かきあげどん ぎゅうにゅう	しおこんぶあえ ぐたくさんとんじる てんどんのたれ	ぶたにく いか とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	ごぼう ながねぎ	ごはん こんにやく	あぶら	626 23.0 20.9		
11 水	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース リボンスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ グリーンピース	コーン みかん	パン さとう マカロニ かたくりこ	あぶら	588 27.1 19.4	
12 木	ごはん ぎゅうにゅう	やさいとチキンのハヤシにこみ コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	キャベツ しめじ コーン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	664 27.7 21.4	
13 金	ココアパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん じょうしゅうきんぴら	とりにく ぶたにく あぶらあげ なると さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ	ごぼう こんにやく	パン うどん さとう	あぶら	534 24.3 18.8	
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに くきわかめのきんぴら なめこじる	5年生 林間学校① さば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん ながねぎ こんにやく	なめこ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	607 25.5 20.8	
17 火	そぼろごはん ぎゅうにゅう	キャベツソテー いなかじる	5年生 林間学校② とりにく だいす なまあげ ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	えだまめ だいこん キャベツ	コーン ごぼう こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	550 25.4 18.5	
18 水	パーカーハウス ジョア (マスカット)	チキンパルミジャーナ グリーンサラダ まめいりやさいコンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ	ジョア チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	きゅうり	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	563 27.4 17.6	
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチのため ごぼろサラダ だまこスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ きゅうり キャベツ	キムチ もやし しめじ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	615 24.6 19.5	
20 金	コッパンせわり ぎゅうにゅう	いかやきそば フルーツしらたま	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ みかんかん パインかん ももかん	もやし パインかん	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	668 26.8 17.6	
23 月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうきんぴらつつみやき きりぼしだいこんのカレーいため みそしる	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ なす きりぼしだいこん	キャベツ	ごはん さとう	あぶら	601 25.1 18.2	
24 火	ごはん ぎゅうにゅう	アジいそベフライ しらたきのチャプチェ とうふのみそしる	あじ とうふ ぶたにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん しらす	たけのこ ながねぎ	ごはん さとう	あぶら	591 25.9 19.2	
25 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげとだいこんのオイスターソースに かみかみナムル	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ きゅうり	たけのこ もやし だいすもやし	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	590 25.2 19.1	
26 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	りんご コーン	ごはん おしむぎ じゃがいも カレールウ	あぶら ドレッシング	646 24.2 18.6	
27 金	パインパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン てつわんえびシューマイ やさしいため	ぶたにく えび さかな なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ たまねぎ	もやし メンマ コーン	パン ラーメン	あぶら	568 26.5 17.8	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげとやさいのみそいため キムチスープ	ぶたにく なまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ ながねぎ だいこん	コーン キムチ はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	602 27.1 19.6	

※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。じゃがいも・きゅうり・ブロッコリー・キャベツは石井さん、だいこんは高山さん、なすは須永さんです。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「オーストラリア」です。このくににちなんだこんだてになっています。



このマークのこんだてはよくかんでたべましょう！

