



9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類干 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂 肪 (g)	
	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】		
			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
			角・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		
		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			
1 月	2がっきしぎょうしき									
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき こしねじる	ぶたにく やきちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ ながねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	588 27.3 17.4	
3 水	まるばんよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ コーンクリームスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	パン さとう さとう じゃがいも	あぶら	669 25.4 22.5	
4 木	ごはん ぎゅうにゅう	チキンだっす ちゅうかいため とうふのみそしる	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいのこ だいこん ながねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	594 29.6 19.5	
5 金	はちみつパン ぎゅうにゅう	なすとぶたにくのトマトスパゲティ イタリアンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	601 24.3 18.8	
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりほしだいこんのにつけ みそしる	さば なまあげ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ながねぎ しめじ きりほしだいこん	ごはん さとう	あぶら	635 27.3 20.4	
9 火	しらすいり かきあげどん ぎゅうにゅう	きゃべつのごまあえ いなかじる てんどんのたれ	なまあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん かぼちゃ	キャベツ だいこん ながねぎ もやし	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	613 22.0 20.1	
10 水	コッパンせわり ぎゅうにゅう	やきそば ツナマヨだいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ だいこん レモン	ごはん やきそばめん	あぶら マヨネーズ	552 23.5 21.4	
11 木	メキシカンライス ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	ウインナー ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ	ごはん パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	597 25.5 19.0	
12 金	ぶどうパン ぎゅうにゅう	カレーうどん とりにくとあおまめのいためもの	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ なましいたけ だいのこ	パン さとう うどん かたくりこ	あぶら	592 29.4 17.3	
15 月	けいろうのひ									
16 火	チャーハンふう まぜごはん ぎゅうにゅう	あげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ	ごはん	あぶら	553 25.1 19.7	
17 水	くろパン ぎゅうにゅう	とんこつラーメン コーンしゅうまい なし	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ メンマ	パン ラーメン	あぶら	555 25.2 16.6	
18 木	ごはん ぎゅうにゅう	ポークハヤシ 4年生 校外学習	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ みかんかん パインかん バナナ	ごはん セリー ハヤシルウ じゃがいも	あぶら	627 22.3 16.4	
19 金	そぼろごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご こめこすいとん	ぶたにく たまご とりにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ だいこん ながねぎ	ごはん さとう すいとん さといも	あぶら	608 26.4 19.1	
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみそれに きゃべつのおさっぱり じゃがいものみそしる	いわし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも		572 24.9 17.7	
23 火	しゅうぶんのひ									
24 水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	メンチカツ/こぶくろソース せんキャベツ ラビオリスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	650 24.5 22.9	
25 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ 2年生 校外学習	ぶたにく だいす とうふ	ツナ ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり きりほしだいこん	ごはん さとう かたくりこ ごま	あぶら	605 24.3 19.3	
26 金	アップルパン ジョア (マスカット)	だいすいりミートソーススパゲティ チキンいりわふうサラダ	ぶたにく だいす とりにく	ジョア くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	567 26.1 13.3	
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに ごまあえ	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 えだまめ キャベツ もやし しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	589 23.5 18.1	
30 火	ごはん ぎゅうにゅう	アジいそベフライ きりほしだいこんのコンソメいため エビだんごスープ	あじ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ きりほしだいこん	ごはん	あぶら	586 25.5 18.1	

※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。きゅうり・なすは石井さん、ピーマンは高山さんです。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「メキシコ」です。このくににちなんだこんだてになっています。