



10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) 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			
			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		
			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 水	アップルパン	きのこスパゲティ	陸上大会	ベーコン	ぎゅうにゅうチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	609 24.6 17.6
2 木	ごはん	はっほうさい		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ	ごはん かたくりこ	あぶら	562 24.6 18.1
3 金	ココアあげパン	しょうゆラーメン		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 えだまめ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	637 26.8 19.0
6 月	ごはん	いわしのおろしに かぼちゃのそぼろに けんちんじる/みたらしだんご		いわし とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ながねぎ こんにやく	ごはん さとう かたくりこ じょうしんこ	あぶら	679 25.3 18.7
7 火	ごはん	かんこくふうやきにく		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい だいこん キムチ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	585 25.9 18.3
8 水	はちみつパン	ごもくうどん		とりにく なると やきちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん ながねぎ	パン うどん こむぎこ	あぶら	594 30.5 18.4
9 木	ごもく くりごはん	チキンだっす	6年生 修学旅行①	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ ながねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら くり	587 29.6 19.3
10 金	コッパパン	ソースもまるごとおたけやきそば だいこんサラダ いちごジャム	6年生 修学旅行②	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん いちご	ごはん さとう やきそばめん	あぶら	589 23.8 16.5
13 月	スポーツのひ									
14 火	てつじん ごもくごはん	あつやきたまご		とりにく だいす たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たけのこ ながねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	586 25.7 18.9
15 水	バーカーハウス コーンサラダ	キャベツメンチカツ コーンサラダ いかだんごとレタスのスープ	3年生 校外学習	ぶたにく いか とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ながねぎ レタス なまししいだけ	パン はるさめ	あぶら ドレッシング	595 22.3 24.7
16 木	ごはん	マーボーあつあげ	1年生 校外学習	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	588 24.8 21.3
17 金	しゅうがくじけんしん きゅうしょくはありません									
20 月	ごはん	さばのみそに おかかいため かぼちゃのみそしる		さば かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな かぼちゃ	キャベツ もやし えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	594 24.5 21.3
21 火	ルーローファン	あおなのいためもの		ぶたにく うすらのたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ だいこん ながねぎ こんにやく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	552 28.1 17.2
22 水	ごはん	なまあげとやさいのみそいため		ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ながねぎ もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	571 24.9 19.7
23 木	むぎごはん	チキンカレー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	624 24.8 18.6
24 金	ゆめロール	おっきりこみ じょうしゅうきんぴら ブルーベリージャム		ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しらたき ながねぎ ブルーベリー	パン さとう おっきりこみ さといも	あぶら	596 24.4 19.6
27 月	ごはん	ぶたにくのなんぶやき		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	ごま	601 27.5 19.1
28 火	けんみんのひ がっこうは おやすみ									
29 水	コッパパンせわり	ホキフライ せんキャベツ だまこスープ		ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しめじ	パン じゃがいも	あぶら	538 26.2 18.2
30 木	ごはん	にくじゃが ごまあえ おかかふりかけ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	587 24.5 16.9
31 金	まるパン よこぎり ジョア (フレン)	てりやきチキン カラフルサラダ パンブキンポタージュ		とりにく ベーコン	ジョア チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	571 24.3 16.6

※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。きゅうり(15日まで)・キャベツ・ピーマン・長ねぎ(24日のみ)は高山さん、きゅうり(16日～)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知っていますか?せいかいは「たいわん」です。このくににちなんだこんだてになっています。

