



4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						I類 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g)
	しゅしよく 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 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	エネルギーのもとになる *・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	
7 火	しぎょうしき・にゅうがくしき								
8 水	ココアパン ぎゅうにゅう ごもくてつじんごはん ぎゅうにゅう	さんしょくソテー ワンタンスープ あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	なかねぎ コーン もやし メンマ	パン ワンタン	あぶら	544 23.4 18.0
9 木	ぎゅうにゅう ごもくてつじんごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	とりにく あぶらあげ きぬあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	557 24.7 19.6
10 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 だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら バター	560 24.4 21.4
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのチャプチェ のっぺいじる	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パプリカ いんげん	たけのこ たまねぎ だいこん なかねぎ ほししいたけ	ごはん さとう さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	620 26.2 21.0
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく きゃべつ <small>1ねんせい</small> のそくせきつけ <small>きゅうしよく</small> だまこじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ ごぼう しらたき なかねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	594 26.1 15.7
15 水	くろパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン やさいとりのたまごソテー	ぶたにく たまご ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん なかねぎ キャベツ	はくさい もやし メンマ コーン	パン ちゅうかめん	あぶら	520 25.2 16.3
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい はるまき	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 たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごはん はるまきのかわ かたくりこ	あぶら	615 22.1 21.1
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ おかかいため おいわいいちごゼリー	ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	627 24.3 19.3
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごケチャップあじ しらたきのピリからいため とんじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なかねぎ しらたき ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	599 25.6 18.9
21 火	ようふうちらし ぎゅうにゅう	こうみあえ ふわふわスープ	ぎょにくソーセージ あぶらあげ はんぺん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ キャベツ たくあん しょうが ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	530 20.5 19.7
22 水	パーカーハウス ジョア (フレーン)	ハンバーグやさいソース ABCスープ オレンジ	とりにく ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	586 24.5 18.0
23 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー だいこんじゃこサラダ	とりにく しらす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり りんご	ごはん おおむぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	605 24.4 17.0
24 金	コッパン ジョア (フレーン)	やきそば ヨーグルトあえ	ぶたにく	ジョア ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ ももかん みかんかん パインかん	パン やきそばめん	あぶら	587 24.8 16.8
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに ごもきんぴら なめこじる	いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	だいこん なめこ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	543 22.9 17.9
28 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ごまあえ いなかじる	ぶたにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	えだまめ なかねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら ごま	530 22.2 19.6
29 水	しょうわのひ								
30 木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく えびボールいりキムチスープ	ぶたにく えびボール とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい キムチ	ごはん さとう	あぶら	559 26.9 16.8

※種類の日は炭水化物充足のために小さいパンがつけます。
 ※太字は、太田市産の野菜です。長ねぎは今井さん、きゅうりは須永さん、キャベツ・ピーマン・大根は高山さんです。
 おいしくいただきます。

こんねんと ぎゅうしよくつく えいようし ちょうりいん しょうかい
今年度、みなさんの給食を作る栄養士と調理員さんを紹介します！！

あんぜん あんしん きゅうしよく めざ
 「安心・安全・おいしい給食」を目指して、
 ねんかん ぜんいん きょうりよく つく
1年間、全員で協力して作ります！
 ねが
よろしくお願ひします！

えいようし：たちかわ
 ちょうりいん：ほんだ
 あさか
 かとう
 たかぎ (ごぜん)
 くらさわ (ごご)