



5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 - (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	体の調子をとのえる	【5群】 きいろ	【6群】	エネルギーのもとになる			
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	＊・パン・めん・いも・さとう	油脂						
1	金	ごもくちらし ぎゅうにゅう	あかうしおやき わかたけじる	とりにく たまご あかう あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えんどう	れんこん えのき	たけのこ	ごはん さとう	あぶら	528 27.9 18.9
4	月	みどりのひ									
5	火	こどものひ									
6	水	ふりかえきゅうじつ									
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だまこスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ながねぎ しめじ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	598 29.6 16.4
8	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	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
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき こうみあえ いもだんごじる	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり しょうが	キャベツ たくあん	ごはん さとう	ごま	602 29.1 17.1
12	火	にらそぼろどん ぎゅうにゅう	キャベツのそくせきづけ いなかじる	ぶたにく だいす なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら かぶのは	キャベツ きゅうり ながねぎ かぶ	もやし だいこん	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	585 26.4 19.8
13	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 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 ピーマン	たまねぎ だいこん レモン	なす きゅうり	パン スパゲティ	あぶら マヨネーズ	638 23.4 23.8
14	木	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	えだまめ ながねぎ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	586 26.9 19.1
15	金	しよくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト おまめのミネストローネ スライスチーズ	ベーコン だいす ひよこまめ レンズまめ	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 じゃがいも マカロニ	バター あぶら	571 25.5 20.2	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンだっす おかかあえ とんじる	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ ながねぎ	もやし ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	595 29.6 19.6
19	火	ソース チキンカツど 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	きゅうり だいこん	キャベツ ながねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	605 25.9 19.1
20	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 ながねぎ しいたけ	もやし メンマ えだまめ たけのこ	パン さとう ラーメン かたくりこ	ごまあぶら	565 29.6 19.1
21	木	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう	すいぎょうざスープ こだますいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい すいか	キムチ コーン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	565 24.5 16.3
22	金	ブランコッパ ぎゅうにゅう	グラージュ ハンガリーふうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	きゅうり レモン	パン じゃがいも	あぶら ブラウンルウ	569 27.2 14.9
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそあんつつみ しらたきのピリからいため みそじる	とうふ とりにく さかな ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ しらたき	かぶ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	588 23.2 20.2
26	火	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
27	水	バーカーハウス ぎゅうにゅう	ホキフライ ポトフ こぶくるソース	ホキ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	かぶ	パン じゃがいも	あぶら	590 28.1 21.4
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり	コーン キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	693 23.6 21.4
29	金	くらパン ぎゅうにゅう	やおやすパゲティ チキンいりもやしのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みすな	たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ もやし	パン スパゲティ	バター ドレッシング	599 25.5 19.4

※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。玉ねぎ(21日～)は今井さん、きゅうり・なすは須永さん、キャベツ・ピーマン・大根・玉ねぎ(15日まで)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「ハンガリー」です。このくににちなんだこんだてになっています。