



# 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						1杯分 - (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・海苔	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		
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)				
1月	ごはん	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 とうふ	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	586 26.0 18.9
	ぎゅうにゅう									
2火	ごはん	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 かたくりこ	あぶら ドレッシング	594 25.4 19.2
	ぎゅうにゅう									
3水	さとうあげパン	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	585 24.3 18.2
	ぎゅうにゅう									
4木	ごはん	マーボーとうふ	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 もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	597 24.4 19.3
	ぎゅうにゅう									
5金	ごはん	しょうだいすもやしナムル	ぶたにく とりにく 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 こんにゃく	パン さとう さとう うどん	あぶら	540 25.1 19.2
	ぎゅうにゅう									
8月	ごはん	かんこくふうやきにく	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	588 28.8 17.4
	ぎゅうにゅう									
9火	かみかみ かきあげどん	キャベツのさっぱり やさいたっぷりみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	637 23.0 20.9
	ぎゅうにゅう									
10水	くろパン	なすとぶたにくのトマトスパゲティ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	なす もやし	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	585 25.8 18.9
	ぎゅうにゅう									
11木	ごはん	チキンとやさいのハヤシにこみ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 7ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ コーン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	644 27.2 19.7
	ぎゅうにゅう									
12金	ごはん	コッパンせわれ やきそば	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ パインアップル もも	もやし みかん	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	645 24.3 17.1
	ぎゅうにゅう									
15月	ごはん	さばのみそに くきわかめのきんぴら	さば とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん ながねぎ	ごぼう なめこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	607 25.6 20.8
	ぎゅうにゅう									
16火	ごはん	ぶたキムチいため きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ キャベツ きゅうり	キムチ もやし しめじ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	594 25.5 16.3
	ぎゅうにゅう									
17水	ごはん	ミルクパン わふうスパゲティ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	しめじ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら バター ドレッシング	575 23.3 19.0
	ぎゅうにゅう									
18木	ごはん	なまあげとだいこんのオイスターソースに	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	555 24.6 19.0
	ぎゅうにゅう									
19金	ごはん	まるパンよこぎり ハンバーグトマトソース リボンスープ	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 コーン	キャベツ グリーンピース	ごはん さとう マカロニ ゼリー かたくりこ	あぶら	588 25.9 19.2
	ぎゅうにゅう									
22月	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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい ながねぎ	キャベツ コーン だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	600 26.9 19.5
	ぎゅうにゅう									
23火	ごはん	そぼろごはん キャベツソテー	とりにく ぎょにくソーセージ	だいす ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかピーマン	えだまめ だいこん ごぼう	キャベツ コーン こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	565 26.8 19.7
	ぎゅうにゅう									
24水	ごはん	ブランコッパ フライドポテト おさかなサラダ	じゃこ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ジョア しおこんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり セロリー	パン じゃがいも	あぶら ホワイトソース	588 24.7 20.3
	ぎゅうにゅう									
25木	ごはん	むぎごはん ポークカレー	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 おおむぎ じゃがいも カレールウ	あぶら ドレッシング	668 24.4 21.0
	ぎゅうにゅう									
26金	ごはん	アップルパン しょうゆラーメン てつわんエビシューマイ	ぶたにく なると えび	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	566 26.5 17.8
	ぎゅうにゅう									
29月	ごはん	わふうきんぴらつつみやき きりほしだいこんのカレーいため	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 キャベツ きりほしだいこん	なす	ごはん さとう	あぶら	566 24.5 18.1
	ぎゅうにゅう									
30金	ごはん	アジいそペフライ しらたきのチャプチェ	あじ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ だいこん	たまねぎ ながねぎ	ごはん さとう	あぶら	592 26.0 19.2
	ぎゅうにゅう									

※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。玉ねぎは今井さん、なすは須永さん、きゅうり・ピーマン・大根・じゃがいも・7ブロッコリーは高山さんです。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「ベルギー」です。このくににちなんだこんだてになっています。