

令和7年度



# 11がつこんだてひょう



太田市立強戸小学校

日 曜	こんだて		おもな さいりょうと 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				
3 月	ぶんかのひ 												
4 火	ごはん ぎゅうにゅう	おうごんに はるさめサラダ ぶりかけ (のり)	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	たけのこ もやし コーン	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	612 24.5 18.0			
5 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ えだまめとコーンのソテー	きなこ なた ぶたにく ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ ながねぎ えだまめ	もやし コーン	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら	587 27.5 19.6			
6 木	にらそば どん ぎゅうにゅう	どさんこじる アンニンフルーツ	ぶたにく さけ だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいこん みかんかん	もやし コーン はくさい パインかん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター	606 26.6 19.6			
7 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト いかだんごスープ	ベーコン いかだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	もやし コーン	パン じゃがいも はるさめ	あぶら バター	566 26.7 17.9			
10 月	うんどうかいふりかえきゅうじつ  がっこうは おやすみ												
11 火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ チキンいりナムル りんご	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ りんご	しいたけ もやし	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	あぶら ごま	626 25.4 19.2			
12 水	ゆめロール ぎゅうにゅう	こめこいりめんのカレーうどん あつやきたまご ごまあえ	ぶたにく なた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ながねぎ	ごはん こめこいりうどん さとう	ごま	585 24.8 23.0			
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	ささみフライ だいずのいそに あさりのみそしる	とりにく だいず さつまあげ あさり とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん しいたけ	ながねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら	588 24.3 16.4			
14 金	こめっこパン ぎゅうにゅう	だいずのミートソーススパゲティ おさかなサラダ	ぶたにく だいず じゃこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しらす	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	594 26.6 19.0			
17 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのピリからいため たまごいりふわふわスープ	さば たまご とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ しらたき	しいたけ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	616 27.5 22.8			
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キムチじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	ながねぎ しめじ キムチ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	566 28.1 16.7			
19 水	くろパン ぎゅうにゅう	やおやスパゲティ チキンいりわふうサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん みずな	たまねぎ きゅうり	キャベツ しめじ	パン スパゲティ	バター ドレッシング	593 24.7 19.4			
20 木	こまつなごはん ぎゅうにゅう	やさいとりにくのソテー みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ はくさい	コーン しめじ ながねぎ	ごはん さとう	あぶら	554 27.7 18.5			
21 金	ブランコッパ ぎゅうにゅう	キャベたまソテー クリームシチュー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	コーン	パン じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	585 24.6 21.8			
24 月	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ 												
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	うすらのたまごいりおでん おかかあえ 	うすらのたまご さつまあげ がんもどき やきちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも		562 25.4 16.8			
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのカレーいため いなかじる	ぶたにく ししゃも なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	はくさい しめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	647 26.2 23.3			
27 木	ごはん ぎゅうにゅう	じょうしゅうぶたすきやき すのもの	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ながねぎ しいたけ キャベツ	はくさい きゅうり もやし しらたき	ごはん さとう	あぶら	576 29.3 19.1			
28 金	はちみつパン ジョア (マスカット)	ちゃんぽん ポテトサラダ	ぶたにく さつまあげ なると いか	ジョア	にんじん	キャベツ たけのこ きゅうり	もやし たまねぎ コーン	パン ちゅうかめん	ごまあぶら マヨネーズ	567 25.6 18.0			

※種類の日に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。大根・小松菜・キャベツ・ピーマン・長ねぎは高山さん、きゅうりは須永さんです。

おいしくいただきます。



←のこっきのくにをみなさんはしていますか？せいかいはみなさんがすんでいる「にっぽん」です。このくににちなんだこんだてになっています。

