

4月 こんだてひょう

令和7年（2025年）

おた しりつ せら だ しょうがっこう
太田市立世良田小学校

日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						1人1日 たんぱく質 (g)
				からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		主菜・副菜のもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	火	きなこあげパン ジョアマスカット	アスパラガスのチャウダー グリーンサラダ	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン ジャがいも さとう	ドレッシング あぶら	617 23.1 18.7
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのうめに じょうしゅうきんぴら あさりのみそしる	あさり とうふ あぶらあげ みそ にしん さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ はくさい こんにゃく ごぼう ししいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	619 28.4 20.3
10	木	コッペパン ぎゅうにゅう	おっきりこみ ささみのみそマヨサラダ ミックスいちごジャム	みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん ししいたけ キャベツ	パン めん さといも ジャム	あぶら マヨ	636 28.7 22.0
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	オイスターソースいため わかめワントン あまなつ	ぶたにく あつあげ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし はくさい えのきだけ	ごはん かたくりこ ワントン さとう	あぶら ごまあぶら	585 26.2 16.5
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 かふうづけ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	634 28.0 22.7
15	火	せわれコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば いちごゼリーよせ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし みかん パイン	パン めん ゼリー	あぶら	675 26.8 16.8
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき はるきゃべつのみそすいとん	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう すいとん かたくりこ	あぶら	585 27.2 14.0
17	木	コッペパン ぎゅうにゅう	しんじゃがのジャーマンポテト おまめのミネストローネ	とりにく ベーコン だいず ひよこめ えんどうまめ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ セロリ トマト	パン じゃがいも マカロニ	あぶら バター オリーブゆ	601 25.5 22.2
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー こんにゃくサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレ	643 22.8 21.2
21	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しんじゃがのしゃきしゃきいため はるきゃべつのみそしる	さば みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	607 25.4 20.5
22	火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに パインあんにとんどうふ	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ししいたけ ねぎ パイナップル	ごはん さとう あんにん かたくりこ	あぶら	605 26.5 20.9
23	水	ごはん ソース ぎゅうにゅう	こまつないためごはんのぐ ぎゅうにくコロッケ たけのこのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ だいこん たまねぎ	ごはん さとう コロッケ じゃがいも	あぶら	622 23.5 20.0
24	木	ちいさいパンブキンパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン はなやさいサラダ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ コーン	パン めん	オリーブゆ ドレッシング	606 21.6 19.6
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス だいこんツナマヨサラダ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら マヨ	686 22.6 27.5
28	月	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー トックスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	582 24.2 12.8
30	水	ごはん ソース ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ やさいたつぷりみそしる	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ だいこん もやし キャベツ はくさい	ごはん じゃがいも	あぶら	557 22.3 14.1

今月の栄養価			
	今月 平均	基準	単位
エネルギー	623	650	kcal
たんぱく質	25.4	21~33	g
脂質	19.5	14~22	g

*野菜はすべて
加熱しています。

*麺のメニューは
エネルギー不足を
補うために
パンをつける
ことがあります。

*献立名の太字は
季節の献立
です。

*食材の太文字は
太田市産です。

*都合により、
献立を変更する
場合があります。

こんげつの おたやさい



きゅうり ねぎ



こまつな ほうれんそう

学校給食は 生きた教材です



学校給食は、
食に関する
知識や実践力を
身につけるために、
大切な教材と
なります。

令和7年度も学校給食費は無料です。(手続き不要)

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するため
にもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うよう
にしましょう。

