

# 5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 ざいりょうと はたらき						1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (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)		
	主食・穀もの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	さとうあげパン ぎゅうにゅう	さんしょくソテー しょうゆワフタン	ふたにく なると ぎよにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし ねぎ はくさい コーン	パン ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	658 26.0 23.3
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりチリ とうふのちゅうかスープ	とりにく なまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ はくさい しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	553 27.4 17.8
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	しんじゃがのなんばんに きりほしだいこんのサラダ	ふたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	585 22.1 17.2
8 木	ちいさいパンクフィンパン ぎゅうにゅう	ペペロンチーノ コーンサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ	パン スパゲティ	ドレッシング オリーブ油	598 21.3 20.1
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく はるさめスープ かわちばんかん	ふたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	585 25.7 15.4
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パインあんにと豆腐	ふたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ パイン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	644 27.2 22.4
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	たけのこごはんのぐ にくじゃがコロッケ あさりのみそしる	あぶらあげ とりにく あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ねぎ もやし キャベツ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	651 25.3 19.6
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ はるキャベツソテー ABCスープ	ベーコン とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	ごはん マカロニ じゃがいも	オリーブ油 あぶら	596 20.0 20.5
15 木	ロールパン ぎゅうにゅう	かいそうサラダ パンネのポロネーゼ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ トマト とさかのり	きゅうり たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ	パン パンネ	ドレッシング オリーブ油 バター	706 26.7 24.0
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに じょうしゅうきんぴら あおなのみそしる	さば みそ さつまあげ ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	こんにゃく ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	626 27.1 22.2
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのとさに だいずのごもくに すいとん	にしん だいず とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう すいとん	あぶら ごまあぶら	667 27.6 21.1
20 火	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグドミグラスソース おおむきのスープ りんご1/8カット	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ おなほじ えのきたけ エリンギ しいたけ キャベツ セロリ コーン おおむき じゃがいも	パン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	668 25.8 20.1
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ ししゃもからあげ2ほん しんだまねぎとはるキャベツのみそしる	だいず あぶらあげ ふたにく み とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	589 21.7 21.3
22 木	せわれコッパン ぎゅうにゅう	やきそば カルシウムサラダ ミニアセロラゼリー	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん じゃこ わかめ こまつな	キャベツ もやし きりほしだいこん	パン めん ゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	682 28.5 18.9
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	しんじゃがのにくじゃが ささみのみそマヨサラダ	ふたにく みそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき しいたけ いんげん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	603 28.2 16.8
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに かふうづけ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	586 27.2 20.7
27 火	コッパン ぎゅうにゅう	しんじゃがのバターいため はるキャベツのチャウダー	ふたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	バター あぶら	620 24.3 23.1
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに にんじんしりしり しんじゃがのみそしる	いわし ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	610 25.9 21.8
29 木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう	ボンゴレスパゲティ こんにゃくサラダ オレンジ1/6	あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ パセリ こんにゃく きゅうり キャベツ オレンジ	パン スパゲティ ドレ	ドレッシング オリーブ油	586 25.8 15.2
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	おまめのカレー グリーンサラダ	ふたにく りよこまめ とりにく いんげんまめ だいず えんどうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えだまめ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	667 23.7 24.2

今月の栄養価			
	今月 平均	基準	単位
エネルギー	624	650	kcal
たんぱく質	25.4	21~33	g
脂質	20.3	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。**

**\*季節の献立は献立名が太文字です。**

**\*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。**

## こんげつのおおたやさい



しよか しゅん  
初夏に旬をむか  
しよくざい  
える食材がたく  
とうじょう  
さん登場しま  
す。  
たの  
お楽しみに!