

6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 | | | | | | I種たんぱく質 (g) |
|----|---|--------------------------|---|-----------------------------------|-----------------|------------------------|---|-----------------------------|--------------|---------------------|
| | | | | からだをつくる(赤) | からだを強くする(黄) | からだを元気にする(緑) | エネルギーのもとになる(黄) | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 脂質 (g) | | |
| 2 | 月 | わかめごはん ぎゅうにゅう くろばん | じゃがいものなんばんに すのもの にぼうとう カラフルサラダ | ぶたにく ツナ あつあげ | 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 | 599 23.0 18.9 |
| 3 | 火 | ぎゅうにゅう くろばん | にぼうとう カラフルサラダ | ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ごまつな ブロッコリー | だいこん しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ コーン | パン うどん | あぶら ドレ | 553 23.6 18.2 |
| 4 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | かみかみイカメンチ くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる | いか さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん ほうろくせん | ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし キャベツ | ごはん ばんこ さとう | あぶら | 558 19.4 16.5 |
| 5 | 木 | パーカーハウス ぎゅうにゅう | てりやきチキン かみかみみずなサラダ トマトスープ | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ | みずな レモン たまねぎ キャベツ にんにく セロリ | パン じゃがいも さとう | オリーブゆ | 584 25.5 23.3 |
| 6 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | さんまのしょうがに カルシウムサラダ とんじる | さんま あぶらあげ とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | しょうが キャベツ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう しめじ えのき | ごはん じゃがいも さとう | オリーブゆ | 555 23.6 18.1 |
| 9 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | ホイコーロー はるさめスープ | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ にんにく しょうが | ごはん さとう はるさめ かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 538 22.7 13.3 |
| 10 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう | チキンライスのぐ チーズオムレツ ABCスープ | とりにく たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ グリーンピース | ごはん マカロニ じゃがいも | オリーブゆ | 578 21.1 12.6 |
| 11 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | さばのみそに しょうゆやさしいため あざりとわかめのみそしる | さば みそ あざり | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ しょうが もやし えのき にんにく だいこん ねぎ しめじ しいたけ | ごはん かたくりこ さとう | あぶら | 596 26.8 19.8 |
| 12 | 木 | ココアパン ぎゅうにゅう | ようふううどん チーズサラダ | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ コーン たまねぎ きゅうり なす | パン うどん さとう | オリーブゆ | 598 21.5 30.5 |
| 13 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | ポークカレー おかかサラダ | ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ だいこん にんにく みずな しょうが | ごはん じゃがいも さとう | あぶら オリーブゆ | 639 23.5 19.9 |
| 16 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | チンジャオロース しおワントン | ぶたにく なると | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン にら | たけのこ もやし しょうが ねぎ にんにく はくさい | ごはん さとう ワントン かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 580 28.0 15.4 |
| 17 | 火 | クロワッサン ぎゅうにゅう | スパゲッティナポリタン ごまつなサラダ | ウィンナー ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ にんにく キャベツ ごまつな | パン スパゲッティ さとう | オリーブゆ | 658 24.1 21.9 |
| 18 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | うまに あつやきたまご こだまスイカ | ぶたにく ちくわ たまご がなもどき | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | ごぼう すいか こんにゃく だいこん | ごはん じゃがいも さとう | あぶら | 642 30.2 18.4 |
| 19 | 木 | ハンズパン ぎゅうにゅう | しょうゆラーメン わかめサラダ | ぶたにく なると | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ しょうが もやし にんにく ねぎ きゅうり | パン ラーメン | ごまあぶら ドレ | 631 22.9 20.5 |
| 20 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | キムタクごはんのぐ あげぎょうざ 2こ ちゅうかコーンスープ | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ たくあん コーン | ごはん さとう ぎょうざのかわ かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 627 23.4 20.5 |
| 23 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | マーボーなす サイダーゼリーよせ | ぶたにく みそ とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | なす しいたけ パイナップル たまねぎ にんにく もも ねぎ しょうが | ごはん ゼリー かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | 603 22.7 17.4 |
| 24 | 火 | バターロール ぎゅうにゅう | やきそば こんにゃくサラダ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん にら | キャベツ もやし きゅうり こんにゃく | パン やきそば さとう | あぶら オリーブゆ | 603 24.6 21.7 |
| 25 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | のざわないたためごはん さばのたつたあげ なつやさいのせんべいじる | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | なす ごぼう こんにゃく ねぎ | ごはん せんべい さとう | あぶら | 626 26.0 23.2 |
| 26 | 木 | まるパン ぎゅうにゅう | カレーマカロニ シーザーサラダ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん チーズ | たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく しょうが | パン マカロニ じゃがいも | あぶら ドレ | 638 24.8 21.7 |
| 27 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | にくじゃが チキンサラダ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ えだまめ しらたき キャベツ しいたけ きゅうり | ごはん じゃがいも さとう | あぶら マヨ | 633 29.3 18.8 |
| 30 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | ハヤシライス だいこんツナサラダ | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ にんにく グリーンピース だいこん しょうが きゅうり | ごはん じゃがいも | あぶら | 628 22.4 21.5 |

↑とろろ汁をのせていただきます

| 今月の栄養価 | | | |
|--------|------|-------|------|
| | 今月 | 基準 | 単位 |
| エネルギー | 603 | 650 | kcal |
| たんぱく質 | 24.2 | 21~33 | g |
| 脂質 | 19.6 | 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。

*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



はとくちのけんこうしゅうかん



6月4日から10日まで、はとくちのけんこうしゅうかんです。このきかんにきゅうしょくでは、よくかんでたべるものや、カルシウムのおおいこんだてになっています。たくさんかむことでせんしんのけんこうにつながります。

