

# 10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                |                         |                           |                                                       |                                          |                        | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |                     |
|-----------|---|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------|
|           |   |                                             |                                                           | からだをつくる(赤)                     |                         | からだ ちょうし<br>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・飲みもの                                     | おかず                                                       | 1群                             | 2群                      | 3群                        | 4群                                                    | 5群                                       | 6群                     |                                 |                     |
| しょくもつせいのひ |   | しせんふうマーボー豆腐<br>しらたきサラダ<br>あじつきこざかな          |                                                           | ふたにく みそ<br>とりにく<br>とうふ         | ぎゅうにゅう<br>こざかな          | にんじん<br>にら                | ねぎ にんにく<br>しいたけ きゅうり<br>しょうが キャベツ                     | ごはん さとう<br>しらたき<br>かたくくりこ                | あぶら<br>ごまあぶら           | 598<br>27.5<br>20.7             |                     |
| 1         | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | くろパン                                                      | にこみそラーメン<br>しゅうまい 2こ<br>わかめサラダ | ふたにく<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>にら                                            | キャベツ コーン しょうが<br>もやし メンマ きゅうり<br>ねぎ にんにく | パン<br>ラーメン<br>しゅうまいのかわ | ごまあぶら<br>ドレッシング                 | 582<br>26.6<br>18.5 |
| 2         | 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | くろパン                                                      | にこみそラーメン<br>しゅうまい 2こ<br>わかめサラダ | ふたにく<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>にら                                            | キャベツ コーン しょうが<br>もやし メンマ きゅうり<br>ねぎ にんにく | パン<br>ラーメン<br>しゅうまいのかわ | ごまあぶら<br>ドレッシング                 | 582<br>26.6<br>18.5 |
| 3         | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | くろパン                                                      | にこみそラーメン<br>しゅうまい 2こ<br>わかめサラダ | ふたにく<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>にら                                            | キャベツ コーン しょうが<br>もやし メンマ きゅうり<br>ねぎ にんにく | パン<br>ラーメン<br>しゅうまいのかわ | ごまあぶら<br>ドレッシング                 | 582<br>26.6<br>18.5 |
| じゅうごやこんだて |   | さつまいもごはんのぐ<br>さんまのみそれに<br>けんちんじる<br>おつきみだんご |                                                           | あぶらあげ<br>さんま<br>とりにく<br>とうふ    | ぎゅうにゅう                  | にんじん                      | だいこん ごぼう<br>しめじ ねぎ<br>しいたけ<br>えだまめ                    | ごはん さとう<br>さつまいも<br>こんにやく<br>さといも だんご    | あぶら<br>ごまあぶら           | 666<br>23.3<br>21.2             |                     |
| 6         | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | くろパン                                                      | にこみそラーメン<br>しゅうまい 2こ<br>わかめサラダ | ふたにく<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>にら                                            | キャベツ コーン しょうが<br>もやし メンマ きゅうり<br>ねぎ にんにく | パン<br>ラーメン<br>しゅうまいのかわ | ごまあぶら<br>ドレッシング                 | 582<br>26.6<br>18.5 |
| 7         | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | くろパン                                                      | にこみそラーメン<br>しゅうまい 2こ<br>わかめサラダ | ふたにく<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>にら                                            | キャベツ コーン しょうが<br>もやし メンマ きゅうり<br>ねぎ にんにく | パン<br>ラーメン<br>しゅうまいのかわ | ごまあぶら<br>ドレッシング                 | 582<br>26.6<br>18.5 |
| 8         | 水 | しゅうがくじけんしん                                  |                                                           |                                |                         |                           |                                                       |                                          |                        |                                 |                     |
| 9         | 木 | きなこあげパン<br>ぎゅうにゅう                           | ツナマヨサラダ<br>ワントンスープ                                        | きなこ<br>ツナ<br>とりにく              | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>パセリ<br>にら         | だいこん たまねぎ<br>きゅうり メンマ<br>もやし レモン                      | パン<br>ワントン<br>さとう                        | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>あぶら  | 561<br>21.2<br>23.0             |                     |
| 10        | 金 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう                             | ボークカレー<br>コーンサラダ                                          | ふたにく                           | ぎゅうにゅう                  | にんじん                      | たまねぎ コーン<br>りんご きゅうり<br>にんにく キャベツ                     | ごはん むぎ<br>じゃがいも<br>ルウ                    | あぶら<br>ドレッシング          | 644<br>20.7<br>19.2             |                     |
| 13        | 月 | スポーツのひ                                      |                                                           |                                |                         |                           |                                                       |                                          |                        |                                 |                     |
| 14        | 火 | せわりコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ミルメーク                 | ソースもまるごとおたやきそば<br>こまつなサラダ                                 | ふたにく<br>ツナ                     | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら<br>こまつな        | キャベツ<br>もやし<br>レモン                                    | パン さとう<br>やきそば<br>ミルメーク                  | あぶら                    | 595<br>22.1<br>20.1             |                     |
| 15        | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | にくだんご 2こ<br>なまあげのオイスターソースいため<br>ちゅうかコーンスープ                | ふたにく<br>なまあげ                   | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>いんげん              | しめじ もやし<br>しょうが コーン<br>たまねぎ しいたけ                      | ごはん<br>さとう<br>かたくくりこ                     | あぶら<br>ごまあぶら           | 586<br>25.0<br>19.3             |                     |
| 16        | 木 | ブランコッペ<br>ぎゅうにゅう                            | とりにくとだいずのトマトに<br>だいこんサラダ                                  | とりにく<br>だいず<br>ツナ              | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>トマト<br>パセリ        | たまねぎ にんにく きゅうり<br>しめじ だいこん<br>マッシュルーム                 | パン<br>じゃがいも<br>ドレッシング                    | あぶら<br>ルウ              | 579<br>27.4<br>19.5             |                     |
| 17        | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | ソースメンチ<br>こうみづけ<br>なめこじる                                  | ふたにく<br>とうふ<br>みそ              | ぎゅうにゅう                  | にんじん                      | きゅうり たくあん ねぎ<br>キャベツ なめこ<br>しょうが だいこん                 | ごはん さとう<br>じゃがいも パンこ<br>かたくくりこ           | あぶら                    | 647<br>20.5<br>19.5             |                     |
| 20        | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | さばのしおこうじやき<br>ひじきのいために<br>やさいのみそしる                        | さば みそ<br>ちくわ<br>だいず            | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | にんじん                      | ごぼう キャベツ<br>えだまめ だいこん<br>たまねぎ                         | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                      | あぶら                    | 572<br>24.9<br>19.9             |                     |
| 21        | 火 | ツイストパン<br>ぎゅうにゅう                            | チーズオムレツ<br>イタリアンサラダ<br>トマトクリームに                           | たまご<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>なまクリーム | にんじん<br>トマト<br>パセリ        | キャベツ にんにく<br>たまねぎ<br>しめじ                              | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ                      | ドレッシング                 | 632<br>27.1<br>22.9             |                     |
| 22        | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | ハンバーグトマトソース<br>ほうれんそうのソテー<br>コンソメスープ                      | ふたにく ベーコン<br>とりにく<br>ウィンナー     | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>トマトこまつな<br>ほうれんそう | たまねぎ キャベツ<br>コーン たまねぎ<br>マッシュルーム                      | ごはん さとう<br>じゃがいも                         | あぶら                    | 612<br>23.5<br>20.3             |                     |
| 23        | 木 | 県産小麦使用<br>ゆめロール<br>ぎゅうにゅう                   | がっこうきゅうしょくぐんまのひ<br>ねぎこんコロケ(ソース)<br>ぐんまのうめチップサラダ<br>おっきりこみ | ふたにく                           | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ほうれんそう            | きゅうり ねぎ<br>キャベツ しいたけ<br>うめ<br>だいこん                    | パン パンこ<br>おっきりこみ<br>こんにやく<br>じゃがいも       | あぶら<br>ドレッシング          | 600<br>20.0<br>22.8             |                     |
| 24        | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | ハヤシライス<br>かいそうサラダ<br>ひとくちアセロラゼリー                          | ふたにく                           | ぎゅうにゅう<br>かいそう          | にんじん                      | たまねぎ しょうが にんにく<br>グリーンピース コーン キャベツ<br>マッシュルームレモン きゅうり | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>ルウ                   | あぶら                    | 630<br>19.5<br>20.6             |                     |
| 27        | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | あげぎょうざ 2こ<br>チンジャオロース<br>はるさめスープ                          | ふたにく                           | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな      | しょうが もやし ねぎ<br>にんにく エリンギ しいたけ<br>たけのこ たまねぎ            | ごはん はるさめ<br>ぎょうざのかわ<br>かたくくりこ さとう        | あぶら<br>ごまあぶら           | 587<br>21.4<br>20.7             |                     |
| 28        | 火 | ぐんまけんみんのひ                                   |                                                           |                                |                         |                           |                                                       |                                          |                        |                                 |                     |
| 29        | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | ぎんヒラスのてりやき<br>きりぼしだいこんのスタミナいため<br>みそけんちんじる                | ぎんヒラス みそ<br>とうふ ふたにく<br>あぶらあげ  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら                | ねぎ にんにく ごぼう<br>しょうが だいこん<br>きりぼしだいこん                  | ごはん<br>さとう<br>さといも                       | あぶら<br>ごまあぶら           | 572<br>25.7<br>17.8             |                     |
| 30        | 木 | ココアパン<br>ぎゅうにゅう                             | やさいスパゲッティ<br>チーズサラダ                                       | ベーコン                           | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | にんじん<br>ピーマン              | たまねぎ にんにく<br>コーン しめじ<br>キャベツ きゅうり                     | パン<br>スパゲッティ<br>ドレッシング                   | バター<br>オリーブ油           | 579<br>22.4<br>18.1             |                     |
| 31        | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                               | コーンピラフの具<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>パンブキンポータージュ                    | ウィンナー<br>ふたにく<br>ベーコン          | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ       | たまねぎ にんにく<br>コーン<br>えだまめ                              | ごはん パンこ<br>じゃがいも                         | あぶら<br>バター             | 619<br>19.2<br>23.6             |                     |

| 今月の栄養師 |          |       |      |
|--------|----------|-------|------|
|        | 今月<br>平均 | 基準    | 単位   |
| エネルギー  | 602      | 650   | kcal |
| たんぱく質  | 23.5     | 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  
パンをつけて  
います。

\*都合により、  
献立を変更する  
場合があります。

## しょくもつ せいのひ

10月1日は、  
しょくもつせいのひです。ぐんまけんより、  
しらたきをむしょうでいきょういただき、  
しらたきサラダをきゅうしょくでつくりまします。



## がっこう きゅうしょく ぐんまのひ

10月23日は  
がっこうきゅうしょくぐんまのひです。  
このひはぐんまけんさんのしょくざいをたくさんつかってきゅうしょくをつくりまします。ぐんまけんのよさをかんじながらたべましよう。

