

11月 こんだてひょう

令和7年(2025年)
おおた 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1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
				からだ 体をつくる(赤)	あか 体の調子をととのえる(緑)	からだ ちようし 体の調子をととのえる(黄)	みどり エネルギーのもとになる(黄)				
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	文 化 の 日									
4	火	メロンパン ぎゅうにゅう	ペンネマカロニのミートソース パリパリサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース	パン マカロニ あげめん	あぶら バター ルウ ドレッシング	604 21.7 21.9	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう	おやこに おかかチーズあえ あさりのみそしる	たまご とりにく かまぼこ かつおぶし あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みつば いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん さとう	あぶら さとう	603 29.4 21.7	
6	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	担々(たんたん)ワントンスープ わかめサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい にんにく キャベツ もやし しょうが ねぎ きゅうり	パン さとう ワントン	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	606 21.2 23.8	
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	あきやさいカレー ブロッコリーのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	なす りんご きゅうり ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ さつまいも	あぶら ルウ ドレッシング	663 20.2 21.8	
10	月	振 替 休 日									
11	火	ごはん ぎゅうにゅう	↑ ひじきごはんのぐ ホキいそペフライ やさいたっぷりみそしる ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく あぶらあげ ホキ みそ だいず	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	にんじん こまつな	えだまめ だいこん しいたけ しめじ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	605 24.9 20.6	
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	↑ しせんふうマーボーどうふ ぐんまやさいのナムル りんご ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ にんにく りんご しいたけ キャベツ しょうが きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	602 23.3 18.9	
13	木	ピストレパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	↑ おおたのこめこうどん あつやきたまご ほうれんそうサラダ ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	パン さとう うどん パンこ チョコクリーム	あぶら	589 23.6 23.7	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	↑ ぐんまのしよくまい2こ ホイコーロー にらたまスープ ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	キャベツ しょうが しいたけ ねぎ もやし にんにく たまねぎ	ごはん さとう しよくまいのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	593 27.3 18.9	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	↑ さばのみそに じょうしよくきんぴら とんじる ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	632 27.7 21.5	
18	火	ロールパン ぎゅうにゅう	↑ オータムシチュー こんにやくサラダ ヨーグルト ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト わかめ	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ しめじ コーン えだまめ きゅうり	パン さつまいも こんにやく	あぶら ルウ ドレッシング	671 25.6 25.4	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう	↑ ハヤシライス こまつなサラダ あじつきこざかな ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース レモン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ルウ	632 24.2 22.1	
20	木	コッペパン マーマレード ぎゅうにゅう	↑ にらいりやきそば バンバンジーサラダ ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし だいこん	パン やきそば マーマレード	あぶら ドレッシング	629 21.9 19.4	
21	金	れしょくのひ わかめごはん ぎゅうにゅう	↑ さけのしおやき きりぼしだいこんのにつけ とりだんごじる ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	さけ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しょうが しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん しらたき さとう	あぶら	587 29.6 18.5	
24	火	振 替 休 日									
25	月	よこぎりまるパン ぎゅうにゅう	↑ ハンバーグトマトソース ほうれんそうのソテー ABCスープ ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	622 27.6 24.0	
26	水	ごはん ぎゅうにゅう	↑ にくじゃが いかフライ のりのつくだに ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも しらたき パン粉	あぶら	610 23.4 16.4	
27	木	クロワッサン ぎゅうにゅう	↑ スパゲッティカルボナーラ ツナサラダ ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり	パン スパゲッティ バター	あぶら ドレッシング	649 24.3 31.8	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	↑ すきやきに めだまやき ごますあえ ↓ ぐんまのしよくさいをたくさんしします	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	ねぎ はくさい えのき キャベツ しいたけ コーン	ごはん しらたき さとう	あぶら ごま	614 29.5 23.1	

今月の栄養価			
	今月 平均	基準	単位
エネルギー	618	650	kcal
たんぱく質	25	21~33	g
脂質	22	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。

学校給食実
施内容調査
11月11日~
11月17日

このきかんは、
きゅうしょくの
ざんりょうをし
らべたり、じば
さんぶつのしよ
うりつをしらべ
たりします。
ごきょうりよく
おねがいします。



11月29日
ぐんま
すきやきのひ

ぐんまけんは
すきやききゅう
りつ100%
のけんといわれ
ています。すべ
てのざいりょう
がぐんまけんさ
んでできるので
11月29日(い
いにくのひ)を
「ぐんますきや
きのひ」としま
した。
きゅうしょくで
は28日にすき
やきにがでます。

