

# 12月 こんだてひょう

令和7年（2025年）  
おた しりつ せら 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食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				からだ 体をつくる(赤)	からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)				
		しゅしよく	おかず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
1	月	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	にくだんご2こ タラのチゲなべ	ぶたにく みそ タラ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	だいこん ねぎ もやし にんにく はくさい しょうが	ごはん	ごまあぶら	600 30.6 18.6
2	火	パンズパン ぎゅうにゅう	にこみしょうゆラーメン まめまめサラダ	ぶたにく なると だいす	牛乳 わかめ	にら	もやし にんにく えだまめ ねぎ しょうが コーン キャベツ	パン ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	571 22.6 20.7
3	水	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう	ぎんひらすのさいきょうやき こんさいのもの さつまいものみそしる	シルバー みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん しめじ ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう さつまいも	あぶら	575 26.2 15.6
4	木	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう	ワントンスープ ごぼうサラダ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい ごぼう コーン もやし だいこん たまねぎ きゅうり	パン ワントン さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	597 19.3 23.0
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	しせんふう(四川風)マーボー豆腐 チョレギサラダ あじつきこざかな	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり こざかな	にんじん にら	ねぎ にんにく もやし しいたけ キャベツ しょうが きゅうり	ごはん かたくりこ ドレッシング	あぶら ごま ごまあぶら	589 27.8 21.2
8	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あじフライ(ソース) おかかあえ とんじる	アジ とうふ かつおぶし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	えのき ごぼう もやし ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	652 29.5 25.8
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎょうざ2こ チーズタッカルビ はるさめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ こまつな	にんじん ピーマン こまつな	しょうが キャベツ にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら	633 26.2 22.4
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	キムタクごはんのぐ だいがくいも とうふのとりみスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが はくさい しいたけ たくあん にんにく	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	628 21.6 20.7
11	木	チョコチップパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ウィンナー とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム にんにく きゅうり	パン チョコ スパゲッティ ドレッシング	オリーブゆ ドレッシング	657 22.3 24.1
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ カップヤクルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり にんにく コーン	ごはん むぎ じゃがいも ヤクルト	あぶら ルウ ごま ドレッシング	713 22.0 22.9
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんとうに(関東煮) ひじきマヨサラダ あじつけのり	とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ほうれんそう コーン	にんじん えだまめ だいこん キャベツ コーン	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	577 24.0 17.9
16	火	ロールパン ぎゅうにゅう	チーズソースinハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん じゃがいも トマト パプリカ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	650 25.3 27.4

今月の栄養価			
	今月平均	基準	単位
エネルギー	636	650	kcal
たんぱく質	24.7	21~33	g
脂質	22.5	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。  
\*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

こまつな



キャベツ



だいこん



はくさい



群馬クレインサンダース

太田市 給食コラボ企画

食べて 知って 応援しよう×食べて 知って身体を作ろう！をねらいとしたコラボ企画です。選手おすすめ汁物と成長期やスポーツ時の体作りのために欠かせない食材を使用した特別献立を12月17日に提供します。世良田小学校はグループラックシア・ジュニア選手おすすめ、汁物で野菜がたくさんとれるミネストローネです。

群馬クレインサンダース×太田市 給食コラボ献立 選手のみなさんのご協力のもと実現しました！

コラボメニュー			さんだめしのぐ		ぶたにく ツナ		ぎゅうにゅう		にんじん		コーン キャベツ		ごはん むぎ		オリーブゆ	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	パワーアップサラダ ミネストローネ	とうふ ベーコン あぶらあげ だいす	ひじき チーズ	かぼちゃ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	さとう じゃがいも	バター			678 22.6 30.2				
18	木	コッペパン ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー	ミートオムレツ コーンサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	はくさい コーン たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ	パン じゃがいも ミルメーク	あぶら ルウ ドレッシング			644 26.6 24.9				
冬至献立			さばのみそに		さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん はくさい	ごはん	あぶら	635					
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんきんぴら とうじじる ゆずゼリー	さつまあげ とりにく とうふ		いんげん かぼちゃ	たまねぎ しめじ ねぎ	さとう ゼリー			23.7 19.9					
クリスマス献立			ケチャップライスのぐ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん	あぶら	776					
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	フライドチキン コーンクリームスープ クリスマスロールケーキ	ベーコン	なまクリーム	パセリ	グリーンピース マッシュルーム コーン	じゃがいも ケーキ	バター		25.6 24.6					
23	火	終 業 式														