

12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 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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	今月の栄養価			
				からだ 体をつくる(赤)	あか みそ	からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	みどり のり	エネルギーのもとになる(黄)	き もやし		今月 平均	基準	単位	
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		636	650	kcal	
1	月	ごはん のりひりかけ 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 もやし はくさい	ねぎ にんにく 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	にこみしようゆラーメン 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 ねぎ コーン	にんにく しょうが キャベツ	パン ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら 20.7	571 22.6 22.7			
3	水	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう	ぎんヒラスのさいきょうやき こんさいのにもの 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 ごぼう たまねぎ	しめじ ねぎ さとう	ごはん こんにゃく じゃがいも さつまいも	あぶら あぶら 15.6	575 26.2 15.6			
4	木	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ごぼうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ	ごぼう だいこん きゅうり	パン ワンタン 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)マーボーどうふ 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 しいだけ しょうが	にんにく もやし きゅうり	ごはん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	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) おかげあえ 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 だいこん	ごぼう もやし ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら 25.8	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	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ピーマン こまつな	キャベツ	ごはん さとう ぎょうざのかわ はるさめ	こまあぶら	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 とうふのとろみスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい	しょうが いいたけ	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	ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム	キャベツ コーン	パン チョコ スパゲッティ オーブン	ドレッシング	657 22.3 24.1			
12	金	むきごはん 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	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ りんご	キャベツ きゅうり	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 ほれんそう のり	にんじん えだまめ コーン	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 トマト ハリコ パセリ	にんじん なまクリーム プロッコリー	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				
群馬クレインサンダーズ×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!														
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんだめしのぐ パワーアップサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ とうふ ベーコン あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	コーン キャベツ たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	パン キャベツ さとう じゃがいも	ごはん むぎ さとう バター	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ 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	ぎゅうにゅう	にんじん なまクリーム パセリ	はくさい コーン たまねぎ キュウリ しめじ キャベツ	パン	あぶら ルウ ミルメーク	644 26.6 24.9				
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに れんこんきんぴら とうじじる ゆずゼリー	さば みそ さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう いんげん かぼちゃ ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	れんこん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう ゼリー	あぶら 23.7 19.9	635 23.7 19.9				
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ケチャップライスのぐ 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	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム パセリ	にんじん グリンピース マッシュルーム コーン	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン	ごはん じゃがいも ケーキ	あぶら バター	776 25.6 24.6				
23	火													
終業式														

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
学校はケリーブ
ラックシニア・
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。



太田市
給食コラボ企画

