令和5年度

１月 献立表

太田市立東中学校

日	曜	飲み物	献立名 主食	献立名 おかず	体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵 豆製品	体の組織を作る食品群 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーとなる食品群 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	エネルギーとなる食品群 6群 油脂 種実	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
10	水	牛乳	ごはん	ポークカレー ピーチヨーグルト	ぶた肉	ヨーグルト **ぎゅうにゅう**	にんじん	たまねぎ おろしりんご もも缶	**ごはん** じゃがいも	油	821 30.4 19.2
11	木	牛乳	きな粉揚げパン 3-3希望献立	味噌ラーメン 春雨サラダ ガトーショコラ	ぶた肉 きな粉	**ぎゅうにゅう**	にんじん	もやし、**はくさい** **長ねぎ**、メンマ きゅうり	**パン**、中華めん グラニュー糖 三温糖、春雨	ごま油 油	855 27.8 31.8
12	金	牛乳	ごはん	洋風ちらしの具 肉だんご（２個） 野菜いっぱいみそ汁	ウインナー 肉だんご、みそ あぶら揚げ	**ぎゅうにゅう**	にんじん	枝豆、しいたけ コーン、たまねぎ **だいこん、長ねぎ**	**ごはん** 三温糖 じゃがいも	油	820 29.8 27.5
15	月	牛乳	ごはん	厚焼き玉子１／８ 豚肉とひじきの炒め煮 トントン汁	ぶた肉、豆腐 厚焼き玉子、さつま揚げ あぶら揚げ、みそ	ひじき **ぎゅうにゅう**	にんじん	しいたけ、ごぼう **だいこん**、玉ねぎ **長ねぎ**、しめじ、えのき	**ごはん**、こんにゃく すいとん、三温糖 じゃがいも	バター 油	821 34.6 26.9
16	火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 上州きんぴら けんちん汁	さば、さつま揚げ ぶた肉、豆腐 油揚げ	**ぎゅうにゅう**	にんじん	ごぼう **だいこん** **長ねぎ**	**ごはん** 三温糖、こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	822 34.3 31.1
17	水	牛乳	ごはん	中華風混ぜごはんの具 春雨スープ ショウロンポウ２個	ぶた肉、ベーコン チャーシューサイコロ ショウロンポウ	**ぎゅうにゅう**	にんじん	**長ねぎ、キャベツ** しいたけ たけのこ	**ごはん** 三温糖 緑豆春雨	油	819 30.3 29.9
18	木	牛乳	ミルクパン	**ソースもまるごとおおた焼きそば** ポテトサラダ ミルメーク	ぶた肉	**ぎゅうにゅう**	にんじん こまつな	**キャベツ**、もやし きゅうり	**パン**、中華めん ポテトサラダ ミルメークココア	油 乳卵不使用マヨ	820 32.4 27.4
19	金	牛乳	ごはん	肉じゃが 大根の香味漬け すこやかふりかけ（おかか）	ぶた肉	おかかふりかけ **ぎゅうにゅう**	にんじん	たまねぎ、しいたけ、枝豆 **だいこん**、きゅうり しょうが千切り、たくあん千切り	**ごはん** じゃがいも しらたき、三温糖	油	822 31.3 21.8
22	月	牛乳	ごはん	ビビンバの具 ナムル みそ汁（豆腐、ねぎ、わかめ）	ぶた肉、みそ 大豆クラッシュ 豆腐、油揚げ	わかめ **ぎゅうにゅう**	にんじん ほうれん草	ぜんまい、もやし **だいこん**、しめじ **長ねぎ**	**ごはん** 三温糖	白いりごま ごま油	816 35.6 27.4
23	火	牛乳	パーカーハウス	メンチ（ミニソース） ボイルキャベツ ＡＢＣ（うずら入）スープ	メンチカツ ベーコン うずら卵水煮	**ぎゅうにゅう**	にんじん	たまねぎ **キャベツ**	**パン** マカロニ じゃがいも	油	820 34.8 30.8
24	水	牛乳	ごはん	こぎつねごはんの具 さばの竜田揚げ すまし汁	ぶた肉、さば 油揚げ、豆腐 かまぼこ	**ぎゅうにゅう**	にんじん ほうれん草	枝豆、しいたけしいたけ **長ねぎ**	**ごはん** 三温糖 でんぷん	油	821 37.4 35.6
25	木	牛乳	ゆめロールパン	ブラウンシチュー コーンサラダ マーシャルビーンズ（スプレッド）	ぶた肉	**ぎゅうにゅう**	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、**キャベツ** コーン	**パン** じゃがいも マーシャルビーンズ	油 ドレッシング	825 24.6 38.6
26	金	牛乳	**ごはん**	**すき焼き風煮** **大根じゃこサラダ** ヨーグルト	ぶた肉 焼き豆腐 揚げちりめん	ヨーグルト **ぎゅうにゅう**	にんじん	**長ねぎ、はくさい** えのき、しいたけ、きゅうり **だいこん、キャベツ**	**ごはん** しらたき 三温糖	油 ドレッシング	820 36.5 23.6
29	月	牛乳	ごはん	厚揚げのオイスターソース炒め 焼きぎょうざ（２個） わかめスープ	ぶた肉 厚揚げ、豆腐 焼き餃子	わかめ **ぎゅうにゅう**	にんじん チンゲン菜	**長ねぎ、キャベツ** たけのこ、たまねぎ コーン	**ごはん** 三温糖 でんぷん	油	820 32.7 27.5
30	火	牛乳	デニッシュパン	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ	ぶた肉 クラッシュ大豆	**ぎゅうにゅう**	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ、きゅうり **キャベツ、だいこん**	**パン** スパゲティパスタ	油 ドレッシング	820 29.3 36.8
31	水	牛乳	わかめごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 中華スープ（卵なし）	ぶた肉、みそ かまぼこ、豆腐 ミートボール	わかめ **ぎゅうにゅう**	にんじん ピーマン チンゲン菜	**キャベツ** たまねぎ	**ごはん** 三温糖 でんぷん	油	820 37.8 26.5

※ 都合により献立および食材等を変更する場合があります。
※ 米・牛乳は、太田市産を使用しています。
※ 野菜類はすべて加熱してあります。
※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

大根・キャベツ・長ねぎ・白菜はＪＡ農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。

学校給食週間！

１月２４日～３０日は、全国学校給食週間です！
学校給食は、明治２２年（今から１３５年前）に山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもたちに、お昼をだしたのが始まりです。
毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。