令和5年度　10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）
2	月	牛乳	ごはん	関東煮 さんまの生姜煮 すこやかふりかけ（おかか）	とり肉 ちくわ　さんま さつまあげ	ふりかけ **牛乳**	にんじん	だいこん	**ごはん**　三温糖 じゃがいも こんにゃく		811 36.4 21.6
3	火	牛乳	きな粉揚げパン	ワンタンスープ 大根サラダ	ぶた肉 なると ツナ　きな粉	**牛乳**	にんじん にら	キャベツ　ながねぎ だいこん　きゅうり	**パン** グラニュー糖 ワンタン	油 ドレッシング	820 36.9 31.6
4	水	牛乳	ごはん	キムチご飯の具 春雨スープ チーズオムレツ	ぶた肉 ベーコン チーズオムレツ	**牛乳**	にんじん	はくさいキムチ キャベツ　ながねぎ しいたけ	**ごはん**　三温糖 はるさめ	油 ごま油	813 34.5 28.5
5	木	牛乳	こめっこパン	**太田の野菜ポトフ** ハンバーグ和風きのこソース はちみつ	とり肉 ウインナー ハンバーグ	**牛乳**	にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ　マッシュルーム エリンギ	**パン**　三温糖 じゃがいも でんぷん	油	820 36.1 35.6
6	金	牛乳	ごはん	餃子スープ 豚肉のバーベキューソース	ぶた肉 なると　水餃子 みそ	**牛乳**	ピーマン	キャベツ　ながねぎ もやし　しいたけ たまねぎ	**ごはん** 三温糖	油 ごま油	808 32.5 26.1
9	月	牛乳			スポーツの日						810 33.4 26.3
10	火	牛乳	黒パン	クリームシチュー コーンサラダ	ぶた肉	生クリーム **牛乳**	にんじん	たまねぎ　エリンギ コーン　きゅうり キャベツ	**パン** じゃがいも	油 ドレッシング	811 36.3 28.0
11	水	牛乳	ごはん	そぼろご飯の具 じゃがいものみそ汁 ぐんまちゃんたまご焼き	ぶた肉　とうふ 油揚げ　みそ たまご焼き	**牛乳**	にんじん	たまねぎ えだまめ ながねぎ	**ごはん** 三温糖 じゃがいも		814 41.8 21.7
12	木	牛乳	ごはん	パエリア風 ABCスープ（卵） 肉だんご	とり肉 いか　ベーコン 肉だんご	**牛乳**	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	**ごはん** マカロニ じゃがいも	オリーブ油 バター	818 35.1 26.0
13	金	牛乳	パーカーハウス	豚肉の生姜焼き コンソメスープ ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン	ヨーグルト **牛乳**	にんじん	たまねぎ キャベツ	**パン** じゃがいも 三温糖	油	805 35.0 28.0
16	月	牛乳	ごはん	**すき焼き風煮** ごぼうサラダ	ぶた肉 焼きどうふ	**牛乳**	にんじん	ながねぎ　はくさい えのき　しいたけ ごぼう　きゅうり	**ごはん** しらたき 三温糖	油 ドレッシング	820 33.4 21.6
17	火	牛乳	ミルクパン	ペペロンチーノ アーモンドサラダ	ベーコン	チーズ **牛乳**	赤パプリカ ブロッコリー	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　きゅうり キャベツ	**パン** パスタ	アーモンド オリーブ油 ドレッシング	812 40.9 28.3
18	水	牛乳	ごはん	南部焼き 具沢山みそ汁	ぶた肉 油揚げ　みそ とうふ	わかめ **牛乳**	にんじん	たまねぎ	ごはん 三温糖	すりごま	817 32.4 31.4
19	木	牛乳	食パン いちごジャム	ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン	チーズ **牛乳**	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	**パン** じゃがいも マカロニ	バター	820 27.4 23.1
20	金	牛乳	ごはん	ハヤシライス イタリアンサラダ	ぶた肉	**牛乳**	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ　マッシュルーム きゅうり　グリンピース **キャベツ**　だいこん	**ごはん** じゃがいも	バター ドレッシング	808 34.2 23.8
23	月	牛乳	ごはん	じゃがいも南蛮煮 **県産野菜のごま和え**	ぶた肉 生揚げ みそ	**牛乳**	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ もやし **キャベツ**	**ごはん** メークイン　三温糖 でんぷん	油 すりごま	819 34.3 24.9
24	火	牛乳	ココアパン	ミルク担々麺 チーズサラダ	ぶた肉	豆乳 チーズ **牛乳**	にんじん	**キャベツ**　もやし **ねぎ**　きゅうり	**パン** パックめん	油 ごま油 ドレッシング	819 38.1 18.8
25	水	牛乳	ごはん	酢豚 ミートボールスープ 杏仁カップ	ぶた肉 ミートボール	**牛乳**	にんじん ピーマン	たけのこ　たまねぎ **キャベツ**　しめじ こまつな	**ごはん** 三温糖　でんぷん じゃがいも	油 ごま油	747 31.9 21.3
26	木	牛乳	ゆめロールパン	**おきりこみ** **かき揚げ（県産まいたけ）** **県産野菜サラダ**	ぶた肉 油揚げ さつまあげ	**牛乳**	にんじん	だいこん　**ながねぎ**　きゅうり こまつな　エリンギ **キャベツ**　まいたけ	**パン** おきりこみめん こんにゃく	油 ドレッシング	728 28.1 23.3
27	金		ごはん	さばのみそ煮 つぼ漬け和え けんちん汁	さば とうふ 油揚げ	**牛乳**	にんじん	たくあん　きゅうり **キャベツ**　だいこん ごぼう　きゅうり	**ごはん** じゃがいも こんにゃく	油	820 36.7 26.5
30	月	牛乳	ごはん	豚丼の具 ツナとわかめのサラダ なめこ汁	ぶた肉 ツナ　とうふ みそ	わかめ **牛乳**	にんじん いんげん	たまねぎ　**キャベツ** きゅうり　なめこ だいこん　**ねぎ**	**ごはん** しらたき じゃがいも	油	820 32.4 26.2
31	火	牛乳	はちみつパン	ボロネーゼ（ペンネ） 海藻サラダ	ぶた肉	わかめ かいそうるい **牛乳**	にんじん	たまねぎ　きゅうり マッシュルーム **キャベツ**	**パン**	バター オリーブ油 ドレッシング	808 34.7 25.8

※ 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。

キャベツ・ねぎはJA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。