令和5年度　１１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）
1	水	牛乳	ごはん	洋風ちらしの具 クリスピーチキン じゃがいものみそ汁	ウインナー 油揚げ みそ	**牛乳**	にんじん **こまつな**	しいたけ　えだまめ コーン　たまねぎ	**ごはん** 三温糖 じゃがいも	油	820 28.7 35.6
2	木										
3	金										
6	月	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 豚汁 キャベツのごま和え	さば　ぶた肉 とうふ　みそ	**牛乳**	にんじん	**長ねぎ**　だいこん **キャベツ**　もやし	**ごはん** じゃがいも こんにゃく	油 いりごま	822 34.8 36.3
7	火	牛乳	ごはん	プルコギ トック入りスープ	ぶた肉 とり肉	**牛乳**	にんじん にら	たまねぎ　しめじ だいこん　えのき はくさい	**ごはん** 三温糖 でんぷん	油 ごま油	820 39.1 24.8
8	水	牛乳	ごはん	鶏ごぼうご飯の具 ほうれん草サラダ ねぎのみそ汁	とり肉 ツナ　油揚げ みそ	**牛乳**	にんじん　**こまつな** 赤パプリカ **ほうれん草**	ごぼう　しいたけ **キャベツ**　もやし **長ねぎ**	**ごはん** 三温糖 こんにゃく	油 乳卵不使用マヨ	817 41.6 27.1
9	木	牛乳	砂糖揚げパン	とんとん汁 大根サラダ	肉だんご とうふ　油揚げ みそ　ツナ	**牛乳**	にんじん	だいこん　たまねぎ ごぼう　きゅうり	**パン**　**すいとん** グラニュー　じゃがいも こんにゃく	油 バター ドレッシング	821 31.0 29.6
10	金	牛乳	ごはん	じゃがいも南蛮煮 ツナオムレツ	ぶた肉 生揚げ ツナオムレツ	**牛乳**	にんじん ピーマン	たまねぎ	**ごはん** じゃがいも でんぷん　三温糖	油	820 36.8 24.7
13	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 地場産サラダ みかん	ぶた肉 とうふ　みそ ツナ	**牛乳**	にんじん にら **ブロッコリー**	たまねぎ　**長ねぎ** エリンギ　**キャベツ** コーン　みかん	**ごはん** 三温糖 でんぷん	油　ごま油 アーモンド **ドレッシング**	821 34.1 27.3
14	火	牛乳	ゆめロールパン	秋のシチュー じゃこサラダ　焼きフランク ブルーベリージャム　Pケチャップ	ぶた肉　フランク 揚げちりめん 削りぶし	**牛乳**	にんじん	たまねぎ　エリンギ まいたけ　だいこん キャベツ	**パン** じゃがいも ジャム	油 **ドレッシング**	820 30.3 36.9
15	水	牛乳	ごはん	さんま生姜煮 上州五目きんぴら あさりとキャベツのみそ汁	さんま　さつま揚げ ぶた肉　油揚げ あさり　みそ	**牛乳**	にんじん	ごぼう たまねぎ **キャベツ**	**ごはん**　三温糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 バター	821 35.8 26.4
16	木	牛乳	こめっこパン	五目うどん 照り焼きチキン アーモンドサラダ	ぶた肉 油揚げ とり肉	**牛乳**	にんじん **ほうれん草**	まいたけ　**長ねぎ** **キャベツ**　きゅうり	**パン** **うどん** 三温糖	油 アーモンド	820 44.5 30.8
17	金	牛乳	ごはん	そぼろご飯の具 厚焼き玉子１／８ おおたんみそ汁	ぶた肉　みそ とうふ あつやきたまご	**牛乳**	にんじん **こまつな**	えだまめ　**だいこん** ごぼう　**長ねぎ**	**ごはん** 三温糖	油	822 36.0 29.5
20	月	牛乳	ごはん	天丼の具（かき揚げ・ちくわ） 野菜いっぱいみそ汁 天丼タレ	ちくわ 油揚げ みそ	**牛乳**	にんじん	たまねぎ **だいこん** **キャベツ**	**ごはん** じゃがいも	油	821 22.1 31.5
21	火	牛乳	ミルクパン	しょうゆラーメン バンバンジーサラダ	ぶた肉 とり肉 なると	**牛乳**	にんじん にら	**キャベツ**　**長ねぎ** もやし　メンマ きゅうり	**パン** ラーメン	ドレッシング	820 35.0 20.6
22	水	牛乳	ごはん	五目とりめしの具 いわしのごまみそ煮 すまし汁	いわし　とり肉 ちくわ　かまぼこ とうふ	**牛乳**	にんじん ほうれん草	ごぼう　えだまめ しいたけ　**長ねぎ**	**ごはん** 三温糖	油	820 46.7 20.6
23	木										
24	金	牛乳	ごはん	ポークカレー カラフルサラダ	ぶた肉	**牛乳**	にんじん **ブロッコリー**	たまねぎ **キャベツ**　きゅうり おろしりんご	**ごはん** じゃがいも	油 ドレッシング	820 32.1 24.0
27	月	牛乳	ごはん	キムタクご飯の具 中華スープ シューマイ（２個）	ぶた肉 とうふ シューマイ	**牛乳**	にんじん	たくあん　**長ねぎ** 白菜キムチ　だいこん	**ごはん**	油 いりごま ごま油	820 31.7 34.9
28	火	牛乳	コッペパン	焼きそば ピーチヨーグルト	ぶた肉	ヨーグルト **牛乳**	にんじん にら	もやし　**キャベツ** 黄桃	**パン** 中華めん	油	821 38.9 22.2
29	水	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 つぼ漬けあえ	ぶた肉 やきどうふ	**牛乳**	にんじん	はくさい　えのき　しいたけ 長ねぎ　つぼ漬け きゅうり　キャベツ	**ごはん** 三温糖 しらたき	油	820 33.0 24.2
30	木	牛乳	黒パン	鶏肉のワインソース煮 グリーンサラダ	とり肉	豆乳 **牛乳**	にんじん ブロッコリー カットトマト	たまねぎ　アスパラ **キャベツ**　コーン	**パン** マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	821 41.0 28.2

※ 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・ねぎブロッコリーはJA農家の根岸さん、だいこんはＪＡ農家の大槻さんより新鮮な野菜が納品されます。