令和5年度　3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	金	牛乳	ごはん	洋風ちらしの具 すまし汁 ゼリーあえ	ウインナー 油揚げ　かまぼこ とうふ	**ぎゅうにゅう**	にんじん ほうれん草	むき枝豆　しいたけ コーン　**長ねぎ**　パイン 黄桃　みかん	**ごはん** 三温糖	あぶら カクテルゼリー	822 25.2 25.2
4	月	牛乳	ごはん	チキンライスの具 プレーンオムレツ オニオンスープ（クルトン入）	とり肉 ウインナー オムレツ	**ぎゅうにゅう**	にんじん	たまねぎ　むき枝豆 コーン	**ごはん** クルトン	バター	820 37.5 24.4
5	火	牛乳	ココア揚げパン	鶏塩うどん **ほうれん草とキャベツおかか和え** みかん	とり肉 油揚げ　なると かつお節	**ぎゅうにゅう**	にんじん ほうれん草	だいこん　しいたけ **キャベツ　長ねぎ** みかん	**パン** **うどん** さとう	あぶら ごま油	820 33.1 25.5
6	水	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 小松菜サラダ 田舎汁	さば　ツナ 生あげ みそ	**ぎゅうにゅう**	こまつな にんじん	**キャベツ**　レモン ごぼう　だいこん	**ごはん** 三温糖　じゃが芋 こんにゃく	あぶら	819 32.8 30.3
7	木	牛乳	豚キムチごはん ３－２希望献立	揚げぎょうざ ☺ 春雨スープ チョコクレープ	ぶた肉 ベーコン 餃子	**ぎゅうにゅう**	にんじん	白菜キム　**キャベツ** **長ねぎ**　しいたけ	**ごはん** 三温糖　はるさめ クレープ	あぶら ごま油	820 23.3 34.5
8	金	牛乳	ごはん	焼き肉丼の具 **塩だれキャベツ** スープ（卵、ねぎ、しいたけ等）	ぶた肉 たまご	**ぎゅうにゅう**	にんじん ピーマン こまつな	**キャベツ　長ねぎ** たまねぎ　もやし しいたけ	**ごはん** 三温糖 でんぷん	あぶら ごま油 いりごま	820 40.2 24.7
11	月	ジョア	赤飯	から揚げ（２個） ☺ みそ汁（若布、豆腐、大根、人参） ごま塩	とり肉 とうふ みそ	わかめ **ジョアいちご**	にんじん	だいこん	**せきはん**	あぶら 黒ごま	807 34.9 16.5
12	火	牛乳	ミルクパン ミルメークココア ☺	ポトフ ☺ ひじきサラダ お祝いケーキ	ウインナー とり肉	チーズ　ひじき ミルメークココア **ぎゅうにゅう**	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ　**キャベツ** きゅうり	**パン**　三温糖 メークイン プリンタルト	あぶら 乳卵不使用マヨ	822 29.8 32.5
13	水										
14	木	牛乳	パーカーハウス	メンチ コールスローサラダ ミネストローネ ☺	メンチカツ ベーコン	**ぎゅうにゅう**	にんじん	**キャベツ**　コーン たまねぎ　セロリー ダイスカットトマト	**パン** マカロニ じゃがいも	ドレッシング	817 29.7 31.1
15	金	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　黄桃缶 すりおろしりんご	**ごはん** じゃがいも	あぶら	826 31.0 19.6
18	月	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 キムチスープ 韓国海苔	ぶた肉 とうふ みそ	韓国海苔 **ぎゅうにゅう**	にんじん にら	たまねぎ　**長ねぎ** だいこん　白菜キムチ えのき	**ごはん** 三温糖	ごま油	823 44.8 26.5
19	火	牛乳	デニッシュパン	ミルク坦々麺 ☺ 黒ちゃんサラダ	ぶた肉　ハム 豆乳 かつお節	塩こんぶ **ぎゅうにゅう**	にんじん	**キャベツ　長ねぎ** もやし　きゅうり コーン	**パン**　ラーメン 三温糖	あぶら ごま油	828 37.8 35.5
20	水										
21	木	牛乳	はちみつパン	八百屋スパゲティ チーズサラダ	ベーコン	チーズ **ぎゅうにゅう**	にんじん ほうれん草	**キャベツ**　たまねぎ しめじ　しいたけ きゅうり	**パン** スパゲティパスタ	あぶら バター ドレッシング	824 31.3 21.5
22	金	牛乳	ごはん	カレーピラフの具 パリパリサラダ ＡＢＣスープ（うずら入）	ぶた肉　ツナ 大豆　うずら卵	**ぎゅうにゅう**	にんじん	たまねぎ　えだまめ **キャベツ**　きゅうり **コーン**	**ごはん　マカロニ** ポテトチップス じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	827 32.0 30.8
25	月	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	とり肉 とうふ	わかめ **ぎゅうにゅう**	にんじん	きゅうり　**キャベツ** たまねぎ　コーン	**ごはん** 三温糖	あぶら ドレッシング	822 25.9 31.2
26	木										

※　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。

キャベツはＪＡ農家の根岸さん、長ねぎはＪＡ農家の大槻さんより新鮮な野

☺　このマークは**３年生の希望の声**を取り入れました。

◇１２日・・・お祝い給食

３年生は、９年間食べてきた給食が最後となります。
１日からサプライズで盛りだくさんのメニューです。
最後の給食をしっかり味わってくださいね。