令和5年度　4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）
7	金			始業式・入学式							
10	月	牛乳	赤飯 ごま塩付	**鰆の西京焼き** 豚汁 **お祝いクレープ**	さわら ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう　だいこん **ねぎ**　こんにゃく	赤飯　三温糖 じゃがいも いちごクレープ	油	772 32.1 29.9
11	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル	ぶた肉 とうふ 大豆	牛乳	にんじん にら **ほうれんそう**	たまねぎ　**ねぎ** しいたけ　もやし きゅうり	ごはん 三温糖	油脂 ごま ごま油	742 31.1 24.7
12	水	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉（肉増） 春雨スープ 韓国のり	ぶた肉 ベーコン	韓国のり 牛乳	にんじん	たまねぎ　**ねぎ** **キャベツ**　しいたけ	ごはん 三温糖 マロニー	ごま ごま油	763 27.6 24.9
13	木	牛乳	クロワッサン	**春キャベツのスパゲッテイ** アンサンブルエッグ１／１０ Ｐケチャップ	ベーコン アンサンブルエッグ（卵）	牛乳	にんじん **こまつな**	たまねぎ　キャベツ しめじ	パン スパゲッティ	オリーブ油 バター	794 28.5 35.3
14	金	牛乳	麦ごはん	チキンカレー ヨーグルトピーチ	とり肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん	たまねぎ　りんご もも缶	麦ごはん じゃがいも	油脂	778 27.8 19.7
17	月	牛乳	天丼 （ごはん）	**菜の花と筍のかき揚げ** 天丼タレ　田舎汁 ほうれんそう卵巻き	絹揚げ 卵巻き（卵）	牛乳	にんじん **ほうれんそう**	菜の花　たけのこ こんにゃく　ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも	油脂	769 21.8 26.5
18	火	牛乳	背割れこめっこパン	焼きそば ボイルフランク（小） Ｐケチャップ　いちごジャム	ぶた肉 フランクフルト（ぶた）	牛乳	にんじん にら	**キャベツ**　もやし	パン 蒸し中華めん いちごジャム	油	756 27.5 34.9
19	水	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切り干し大根の煮付け じゃがいもと玉葱のみそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん　たまねぎ **ねぎ**　キャベツ しいたけ	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	755 29.1 23.7
20	木	牛乳	食パン（２枚切り）	**春キャベツのクリーム煮** 青豆とコーンのソテイ チョコクリーム	とり肉 ベーコン	生クリーム チーズ 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ しめじ　あおまめ コーン	パン じゃがいも チョコクリーム	油 バター	780 32.5 34.1
21	金	牛乳	オムライス （チキンピラフ）	オムレツ　Ｐケチャップ コンソメ（野菜）スープ ミニ青りんごゼリー	オムレツ（卵） ベーコン	牛乳	にんじん **こまつな**	たまねぎ　キャベツ	チキンピラフ じゃがいも 青りんごゼリー	油	770 31.1 25.5
24	月	牛乳	ごはん	**豚肉と春キャベツのみそ炒め** ギョーザスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	**キャベツ**　たまねぎ しいたけ　だいこん もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油	748 25.3 21.7
25	火	牛乳	バンズパン	五目煮込みうどん 竹輪磯辺天 一口アセロラゼリー	とり肉　なると 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん **こまつな**	だいこん　**ねぎ** しいたけ	パン うどん アセロラゼリー	油	802 32.7 31.7
26	水	牛乳	ごはん	大根と豚肉の煮物 **春キャベツと卵の炒め物** おかかふりかけ	ぶた肉 油揚げ 炒り卵（卵）	牛乳	にんじん	だいこん　しいたけ こんにゃく　**ねぎ** **キャベツ**　あおまめ	ごはん 三温糖 さといも	油 バター	749 31.4 25.8
27	木	牛乳	パーカーハウス	ハムカツ　Ｐソース **ボイル春キャベツ** ミネストローネ	ハムカツ（豚肉） ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	**キャベツ**　たまねぎ セロリー　コーン トマト	パン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	768 28.6 30.8
28	金	牛乳	メロンパン	照り焼きチキン マカロニスープ（カレー風味） **ヨーグルト（レモン味）**	とり肉 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 マカロニ じゃがいも	油	783 28.8 29.2
30	土			昭和の日							

※ 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。