令和5年度　5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	月	牛乳	たけのこごはん	肉だんご（2） 野菜いっぱいみそ汁 メロンクリームソーダ風ゼリー	とり肉　肉だんご あぶら揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ　しいたけ だいこん　たまねぎ	ごはん　三温糖 じゃがいも ゼリー	油	761 30.8 19.6
2	火	牛乳	ミルクパン	しょうゆラーメン 揚げ餃子 ほうれん草サラダ	ぶた肉　ツナ 肉ぎょうざ	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	もやし　キャベツ 長ねぎ　メンマ コーン	パン　めん 乳卵不使用マヨ 三温糖	油	808 31.8 38.3
8	月	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 中華スープ 韓国海苔	ぶた肉　かまぼこ 卵 とうふ	韓国のり 牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし　長ねぎ えのき　だいこん たまねぎ	ごはん　三温糖 でんぷん	いりごま ごま油 油	730 33.2 23.8
9	火	牛乳	ココア揚げパン	鶏肉と大豆のソテー ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	ピーマン にら	たけのこ　しいたけ もやし　キャベツ メンマ	パン　ワンタン じゃがいも　ココア でんぷん　三温糖	油	741 35.2 25.7
10	水	牛乳	ごはん	八宝菜 シューマイ（2） わかめサラダ	とり肉　ぶた肉 いか　なると　ツナ うずらの卵　焼売	わかめ 牛乳	にんじん	はくさい　たまねぎ しいたけ　根深ねぎ きゅうり　キャベツ	ごはん 三温糖 でんぷん	ごま油 油	710 28.9 20.5
11	木	牛乳	ロールパン	**春野菜のシチュー** チョコスプレッド グリーンサラダ	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム きゅうり　コーン	パン じゃがいも チョコクリーム	ドレッシング 油	734 27.9 29.9
12	金	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ナムル	ぶた肉 大豆ミンチ みそ　とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	しいたけ　たまねぎ 長ねぎ　もやし	ごはん 三温糖 でんぷん	いりごま ごま油 油	715 24.9 18.7
15	月	牛乳	ごはん	照り焼きハンバーグ にら玉汁 のりふりかけ	ベーコン とうふ　みそ ハンバーグ	わかめ 牛乳	にんじん　にら **こまつな**	根深ねぎ　**たまねぎ** えのき　**キャベツ** コーン	ごはん	油	702 29.7 20.5
16	火	牛乳	ごはん	はるまき チンジャオロース わかめスープ	ぶた肉 とうふ 春巻き	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ　もやし **たまねぎ**　チンゲン菜 しいたけ	ごはん 三温糖 でんぷん	いりごま ごま油 油	721 23.5 18.1
17	水	牛乳	ごはん	豚キムチ丼の具 小籠包（2） **春キャベツのみそ汁**	ぶた肉　みそ とうふ　油揚げ ショーロンポウ	牛乳	にんじん	白菜キムチ **キャベツ** **たまねぎ**	ごはん	いりごま ごま油 油	803 27.5 37.0
18	木	牛乳	パーカーハウス	スパゲティナポリタン 小松菜サラダ メープル＆マーガリン	ベーコン ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん **こまつな** ピーマン	たまねぎ **キャベツ** レモン	パン　スパゲティ 三温糖 メープル＆マーガリン	油	805 30.6 30.4
19	金	牛乳	ごはん	鮭の塩焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	しゃけ　みそ さつま揚げ あぶら揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖	ごま油 油	795 31.0 31.0
22	月	牛乳	ひじきごはん	いかくんサラダ 豆腐のみそ汁 クリームソーダ風ゼリー	とり肉　油揚げ 大豆　とうふ みそ　くせいいか	ひじき 牛乳	にんじん **こまつな**	だいこん　根深ねぎ セロリー きゅうり	ごはん 三温糖 ゼリー	油	713 29.8 24.2
23	火	牛乳	背割れコッペパン	焼きそば 大根ツナサラダ いちごジャム	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	**キャベツ**　もやし だいこん　きゅうり	パン ちゅうかめん 三温糖	いりごま ごま油 油	811 27 35.1
24	水	牛乳	ごはん	肉じゃが 香味漬け おかかふりかけ	ぶた肉	ふりかけ 牛乳	にんじん	**たまねぎ**　きゅうり **キャベツ**　たくあん しょうが　しいたけ　えだ豆	ごはん　三温糖 じゃがいも しらたき	油	705 24.9 19.0
25	木	牛乳	食パン	豚肉のワインソース煮 カラフルサラダ りんごジャム	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん **ブロッコリー**	**たまねぎ**　マッシュルーム **キャベツ**　きゅうり コーン	パン 三温糖 ジャム	ドレッシング 油	705 33.7 27.2
26	金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー コーンサラダ	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん **ブロッコリー**	**たまねぎ**　きゅうり コーン　**キャベツ** りんごピューレ	麦ごはん じゃがいも	ドレッシング 油	747 25.8 22.0
29	月	牛乳	わかめごはん	白身魚フライ　Pソース りっちゃんサラダ 大根と油揚げのみそ汁	白身フライ あぶら揚げ とうふ　みそ	わかめ　塩こんぶ かつお節　ハム 牛乳	にんじん **こまつな**	**キャベツ**　きゅうり コーン　だいこん しいたけ	ごはん 三温糖	油	723 27.0 22.6
30	火	牛乳	ロールパン	スラッピージョー ABCスープ ヨーグルトピーチ	ぶた肉　ベーコン 大豆ミンチ うずらの卵	ヨーグルト 牛乳	にんじん	**たまねぎ** **キャベツ** 黄桃缶	パン　三温糖 マカロニ　小麦粉 じゃがいも	油	751 30.5 26.7
31	水		ごはん	**すきやき風煮** ひじきサラダ	ぶた肉 **焼きとうふ**	ひじき チーズ 牛乳	にんじん 赤ピーマン	はくさい きゅうり **キャベツ**	ごはん　三温糖 しらたき	乳卵不使用マヨ 油	708 29.2 23.5

※　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**太字**になっています。

キャベツ・たまねぎ　こまつな・ブロッコリーはＪＡ農家の飯塚さんより新鮮な野菜が納品されます。