# 令和5年度　6月　献立表

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 牛乳 | こめっこパン<br>チョコクリーム | コーンクリームスープ<br>大根サラダ | ベーコン<br>豆乳 | ツナ<br>**牛乳** | にんじん<br>赤パプリカ | **たまねぎ**　だいこん<br>きゅうり |
| 2 | 金 | 牛乳 | そぼろごはん | 厚焼きたまご<br>けんちん汁 | 豚肉　厚焼き卵<br>大豆ミンチ<br>豆腐 | **牛乳** | にんじん | だいこん<br>ねぎ　ごぼう<br>枝豆 |
| 5 | 月 | 牛乳 | ごはん | さばのみそ煮<br>上州きんぴら<br>すまし汁 | さば　豚肉<br>豆腐 | **牛乳** | にんじん | たけのこ　えのき<br>だいこん　しいたけ<br>ごぼう |
| 6 | 火 | 牛乳 | うぐいす揚げパン | ワンタンスープ<br>ヨーグルトピーチ | 豚肉 | ヨーグルト<br>**牛乳** | にんじん<br>にら | もやし　メンマ<br>はくさい　ねぎ<br>黄桃 |
| 7 | 水 | 牛乳 | わかめごはん | 豚肉の南部焼き<br>具沢山汁 | 豚肉<br>豆腐 | わかめ<br>**牛乳** | にんじん<br>ほうれん草 | たまねぎ<br>もやし |
| 8 | 木 | 牛乳 | ごはん | 関東煮<br>水菜サラダ | 鶏肉<br>ツナ　揚げボール<br>豆ちくわ | **牛乳** | にんじん | だいこん　水菜<br>**キャベツ**　レモン |
| 9 | 金 | 牛乳 | ごはん | ポークカレー<br>コーンサラダ | 豚肉 | **牛乳** | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ　きゅうり<br>**キャベツ**　コーン<br>すりおろしりんご |
| 12 | 月 | 牛乳 | ごはん | **なすの中華炒め**<br>せんべい汁 | 豚肉　鶏肉<br>大豆ミンチ | **牛乳** | にんじん<br>ピーマン | **たまねぎ**　なす<br>もやし　ごぼう<br>ねぎ　しいたけ |
| 13 | 火 | 牛乳 | ココアパン | 八百屋スパゲティ<br>チーズサラダ | ベコン | チーズ<br>**牛乳** | にんじん<br>赤パプリカ<br>ほうれん草 | **たまねぎ**　しめじ<br>**キャベツ**　きゅうり<br>しいたけ |
| 14 | 水 | 牛乳 | ごはん | 油淋鶏<br>中華風春雨サラダ<br>いか団子スープ | 鶏肉　ハム<br>イカ団子 | **牛乳** | にんじん<br>ほうれん草 | **キャベツ**　きゅうり<br>もやし　**たまねぎ**<br>ねぎ |
| 15 | 木 | 牛乳 | パーカーハウス | ハンバーグトマトケチャップ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ | ハンバーグ<br>ベーコン | **牛乳** | にんじん<br>ほうれん草 | **キャベツ**　コーン<br>**たまねぎ** |
| 16 | 金 | 牛乳 | チャーハン | 餃子スープ<br>カップ杏仁 | 豚肉　なると<br>チャーシュー<br>プチ餃子 | **牛乳** | にんじん<br>こまつな | **たまねぎ**　ねぎ<br>はくさい　もやし<br>しいたけ |
| 19 | 月 | 牛乳 | ごはん | さばの塩焼き<br>大豆五目煮<br>野菜いっぱいみそ汁 | さば　鶏肉<br>大豆　油揚げ<br>さつま揚げ　みそ | **牛乳** | にんじん | **たまねぎ**　だいこん<br>**キャベツ** |
| 20 | 火 | 牛乳 | はちみつパン | ちゃんぽんうどん<br>ショウロンポウ（2個） | 豚肉　なると<br>ショウロンポウ | **牛乳** | にんじん | **キャベツ**　もやし<br>コーン　しいたけ |
| 21 | 水 | 牛乳 | キムタクごはん | 中華あえ<br>とうふのみそ汁 | 豚肉　豆腐<br>油揚げ　みそ | **牛乳** | こまつな<br>赤パプリカ | たくあん　ねぎ<br>白菜キムチ　きゅうり<br>もやし　だいこん |
| 22 | 木 | 牛乳 | バンズパン | すいとん<br>ツナサラダ | 鶏肉　ツナ<br>油揚げ | **牛乳** | にんじん<br>赤パプリカ<br>かぼちゃ | ねぎ　だいこん<br>しいたけ　**キャベツ**<br>きゅうり |
| 23 | 金 | 牛乳 | 菜めし | 韓国風焼き肉<br>中華スープ | 豚肉　なると | **牛乳** | にんじん<br>ほうれん草 | **たまねぎ**　ねぎ<br>もやし |
| 26 | 月 | 牛乳 | ビビンバごはん | ナムル<br>キムチスープ | 豚肉　大豆ミンチ<br>油揚げ | **牛乳** | にんじん<br>**ほうれん草** | もやし　だいこん<br>はくさい　ねぎ<br>ぜんまい　白菜キムチ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 火 | 牛乳 | 黒食パン | フルーツ生クリームあえ<br>**夏野菜のポトフ** | ウインナー | 生クリーム<br>ヨーグルト<br>**牛乳** | にんじん<br>かぼちゃ | **たまねぎ　キャベツ**<br>ズッキーニ　パイン<br>黄桃　みかん |
| 28 | 水 | 牛乳 | ごはん | ソースかつ<br>のり酢和え<br>なめこ汁 | 豚肉　豆腐<br>ツナ　揚げボール<br>のり　みそ | **牛乳** | にんじん<br>ほうれん草 | もやし　なめこ<br>**だいこん　ねぎ** |
| 29 | 木 | 牛乳 | ミルクパン | カレーうどん<br>酢のもの | 豚肉　ハム<br>ちくわ　なると | **牛乳** | にんじん | **たまねぎ　ねぎ**<br>**もやし　きゅうり** |
| 30 | 金 | 牛乳 | ごはん<br>ふりかけ | チンジャオロース<br>わかめスープ | 豚肉　わかめ<br>**豆腐** | **牛乳** | にんじん<br>**ピーマン** | たけのこ　もやし<br>**たまねぎ**　コーン |

※　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・たまねぎ・ピーマ
もはＪＡ農家の飯塚さんより
納品されます。

太田市立東中学校

| エネルギーとなる食品群 | | エネルギー |
|---|---|---|
| ５群<br>米・パン・めん<br>いも類・砂糖 | ６群<br>油脂<br>種実 | （ｋｃａｌ）<br>たんぱく質（ｇ）<br>脂質（ｇ） |
| パン<br>**じゃがいも**<br>チョコクリーム | ドレッシング | 804<br>30.0<br>26.5 |
| ごはん　里芋<br>こんにゃく<br>三温糖 | いりごま<br>油 | 817<br>34.6<br>30.1 |
| ごはん<br>三温糖 | こんにゃく<br>油<br>いりごま | 810<br>35.1<br>27.6 |
| パン　ワンタン<br>上白糖 | 油 | 814<br>31.0<br>27.6 |
| ごはん<br>**じゃがいも** | | 785<br>37.0<br>25.8 |
| ごはん　三温糖<br>**じゃがいも**<br>こんにゃく | 油 | 753<br>34.4<br>18.6 |
| ごはん<br>**じゃがいも** | ドレッシング | 782<br>30.1<br>20.2 |
| ごはん　三温糖<br>しらたき　でんぷん<br>かやきせんべい | 油 | 808<br>36.4<br>28.8 |
| パン　パスタ | 油　バター<br>ドレッシング | 849<br>30.5<br>27.7 |
| ごはん　三温糖<br>春雨 | 油　ごま油 | 791<br>26.6<br>27.6 |
| パン<br>**じゃがいも** | ドレッシング | 804<br>30.9<br>38.3 |
| ごはん<br><br>ゼリー | 油　ごま油 | 821<br>29.8<br>20.4 |
| ごはん　三温糖<br>こんにゃく<br>**じゃがいも** | 油 | 824<br>34.1<br>30.6 |
| パン　中華麺 | | 807<br>42.7<br>23.9 |
| ごはん<br>三温糖　春雨 | 油　ごま油<br>いりごま | 805<br>42.5<br>25.5 |
| パン　すいとん<br>こんにゃく | ドレッシング | 816<br>32.1<br>27.1 |
| ごはん　マロニー<br>いりごま<br>三温糖 | いりごま<br><br>でんぷん | 804<br>44.6<br>24.6 |
| ごはん<br>三温糖 | 油　ごま油<br>いりごま | 817<br>37.0<br>30.6 |

| | | |
|---|---|---|
| パン　上白糖<br>メークイン | 油 | 825<br>33.1<br>36.5 |
| ごはん　三温糖<br>**じゃがいも** | 油 | 820<br>36.1<br>26.8 |
| パン　うどん<br>三温糖 | 油　いりごま | 800<br>29.1<br>35.4 |
| ごはん<br>三温糖<br>でんぷん | 油 | 807<br>36.2<br>28.2 |

豚肉