

令和7年度 10月 献立表

太田市立東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			主食	おかず	魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	たんぱく質(g) 脂質(g)
1	水	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 ごぼうサラダ	ふた肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	にんじん	長ねぎ 白菜 えのき ししいたけ ごぼう きゅうり	ごはん しらたき	あぶら 乳卵不使用マヨ	822 37.0 29.1
2	木	牛乳	ミルクパン	太田の野菜ポトフ カラフルサラダ	とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	799 44.2 32.6
3	金	牛乳	ごはん	酢豚 春雨スープ	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ 長ねぎ しいたけ	ごはん でんぶ 春雨 三温糖	ごま油 あぶら	734 37.3 16.5
6	月	牛乳	ごはん	キムチご飯の具 わかめスープ チーズオムレツ	ふた肉 豆腐 たまご	わかめ チーズ 牛乳	にんじん	白菜キムチ たまねぎ しいたけ	ごはん 三温糖	ごま油	813 34.5 28.5
7	火	牛乳	きな粉揚げパン	ミネストローネ チーズサラダ	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン きな粉 マカロニ グラニュー じゃがいも	あぶら ドレッシング	816 31.9 30.4
8	水	牛乳	わかめごはん	関東煮 いわしの生姜煮	とり肉 ちくわ いわし 揚げボール	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん	ごはん じゃがいも 三温糖 こんにゃく		811 45.1 18.4
9	木	牛乳	黒パン	秋野菜のクリームシチュー コーンサラダ はちみつ	ふた肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ まいたけ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら はちみつ	824 30.8 26.9
10	金	牛乳	ごはん	五目栗ごはんの具 ビッグ肉団子2個 けんちん汁	とり肉 油揚げ 豆腐 肉だんご	牛乳	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん 栗 ごぼう 長ねぎ	ごはん 三温糖 こんにゃく 里いも	あぶら くり	845 36.1 28.2
13	月										
14	火	牛乳	ごはん	餃子スープ 豚肉のバーベキューソース	ふた肉 なると とり肉	牛乳	ピーマン	しいたけ もやし キャベツ たまねぎ 長ねぎ ししいたけ	ごはん 三温糖 餃子の皮	ごま油 あぶら	817 33.8 26.9
15	水	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 果実野菜のごま和え	ふた肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン くら ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん 三温糖 メークイン でんぶ	あぶら 白すりごま	822 35.3 24.2
16	木	牛乳	はちみつパン	ポロネーゼ(ペンネ) 海藻サラダ	ふた肉	かいそう類 牛乳	にんじん	マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン マカロニ ドレッシング	オリーブ油 バター	823 32.4 26.1
17	金	牛乳	ごはん	豚丼の具 ほうれん草サラダ なめこ汁	ふた肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 赤パプリカ	たまねぎ いんげん キャベツ なめこ コーン だいこん 長ねぎ	ごはん しらたき 三温糖 じゃがいも	乳卵不使用マヨ	820 33.5 30.0
20	月	牛乳	ごはん	チキンカレー イタリアンサラダ	とり肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	817 39.8 21.0
21	火	牛乳	メロンパン	みそラーメン チキンナゲット2個 ナムルサラダ	ふた肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 長ねぎ メンマ キャベツ コーン	パン ラーメン 三温糖	ごま油 白いりごま	873 32.3 38.3
22	水	牛乳									
23	木	牛乳	ゆめロールパン	おきりごみ 上州こんにゃくサラダ うめゼリー	ふた肉 油揚げ さつま揚げ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン ドレッシング ゼリー		842 29.3 26.8
24	金	牛乳	ごはん	生姜焼き 具沢山汁	ふた肉 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん 三温糖	あぶら	812 36.9 27.1
27	月	牛乳	ごはん	さばの塩焼き きんぴら みそ汁	さば さつま揚げ 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう ししいたけ だいこん 長ねぎ	ごはん 三温糖 こんにゃく	あぶら 白いりごま	796 34.6 28.6
28	火	牛乳									
29	水	牛乳	ごはん	中華風炒め 中華スープ	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ たけのこ たまねぎ ししいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 春雨 でんぶ	あぶら	819 37.7 22.9
30	木	牛乳	パーカーハウス	メンチカツ(バックソース) ポイルキャベツ マカロニスープ(シェル)	ふた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	パン マカロニ じゃがいも		820 31.0 33.3
31	金	牛乳	ごはん	スタミナ炒め みそ汁	ふた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん 長ねぎ	ごはん 三温糖		778 40.2 22.7

※ 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。
 ※ 地場産野菜及び旬の食材を使用した献立を太字にしています。

ピーマン、キャベツ、長ねぎJA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。



学校給食ぐんまの日「10月24日」
 本校は23日に実施します。