

# 令和7年度 11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) エネルギー (kcal) 脂質(g)
				1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
			主食	おかず						
3	月									
4	火	牛乳	黒パン 豚肉のワインソース煮 コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ おろしりんご マッシュルーム	パン ジャガイモ		821 41.0 28.2
5	水	牛乳	ごはん さばの塩焼き 太田野菜の豚汁 キャベツのみ和え	さば ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ だいこん キャベツ もやし	ごはん 三温糖	油	822 34.8 36.3
6	木	牛乳	砂糖揚げパン ワンタンスープ 大根サラダ	ぶた肉 ツナ なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ 長ねぎ だいこん きゅうり	パン ワンタン グラニースープ	油 ドレッシング	830 27.2 30.9
7	金	牛乳	ごはん 洋風ちらしの具 みそ汁 ゼリー和え	ワインナー 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	枝豆 しいたけ コーン だいこん 長ねぎ 黄桃 バイン みかん	ごはん 三温糖 ゼリー	油	810 25.5 24.2
10	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 地鶏唐サラダ みかん	ぶた肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ 長ねぎ エリンギ キャベツ コーン みかん	ごはん 三温糖 でんぶん	油 ゴマ油 アーモンド ドレッシング	821 34.1 27.3
11	火	牛乳	ごはん いわしのごまそ煮 上州五目せんべう キャベツのみぞ汁	いわし さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん 三温糖	油 ゴマ油	814 34.8 21.5
12	水	牛乳	ごはん ぐんまの納豆 豚肉の生姜焼き 食沢汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん 三温糖	油	816 38.4 27.6
13	木	牛乳	ゆめロールパン 秋のシチュー じゃこサラダ ポイルフランク ブルーベリージャム Pケチャップ	ぶた肉 フランクフルト 剥り節	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ まいだけ だいこん キャベツ	パン ジャム	油 ドレッシング	820 30.3 36.9
14	金	牛乳	ごはん 豚肉の南部焼き 厚焼き玉子 開拓のないかけんちん	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう まいだけ 長ねぎ	ごはん 三温糖	油 ゴマ油 すりごま	800 35.8 27.8
17	月	牛乳	わかめごはん 洋風おでん マカロニサラダ	とり肉 ワインナー ちくわ さつま揚げ	牛乳	わかめ	だいこん きゅうり	ごはん メークイン マカロニ	乳糖不使用マヨ	820 31.5 18.7
18	火	牛乳	はちみつパン 五目うどん かき揚げ フレンチヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ホウレン草	まいだけ たまねぎ にんじん 長ねぎ	パン うどん		827 32.4 33.0
19	水	牛乳	ごはん キムタクご飯の具 中華スープ 上州シューマイ(2個)	ぶた肉 豆腐 シューマイ	牛乳	にんじん	白菜キムチ だいこん 長ねぎ	ごはん 三温糖	あぶら 白いごま ゴマ油	820 31.7 34.9
20	木	牛乳	ミルクパン しょうゆラーメン ハンバングーサラダ	ぶた肉 なると とり肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ 長ねぎ もやし メンマ きゅうり	パン ラーメン	ドレッシング	820 35.0 20.6
21	金	牛乳	ごはん そぼろごはんの具 スパニッシュオムレツ Pケチャップ あおたんみそ汁	ぶた肉 厚焼き玉子 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ホウレン草	枝豆 だいこん ごぼう 長ねぎ	ごはん 三温糖	あぶら	822 36.0 29.5
24	月									
25	火	牛乳	丸パン背割り クリスピーチキン コールスローサラダ スライスチーズ ABCスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン	ドレッシング	823 35.6 35.5
26	水	牛乳	ごはん ポークカレー カラフルサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり おろしりんご	ごはん	あぶら ドレッシング	820 32.1 24.0
27	木	牛乳	コッペパン 焼きそば ピーチヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ 黄桃	パン 中華めん	あぶら	821 38.9 22.2
28	金	牛乳	ごはん すきやき風煮 つぼ漬け和え	ぶた肉 やき豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ 白菜 キャベツ えのき しいたけ きゅうり つぼ漬け	ごはん 三温糖	あぶら	820 33.0 24.2

※ 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。

キャベツ・ねぎ・大根はJA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。



○ 11月10～14日 給食の残量調査を調べます。

対象は2年生です。決められた栄養量を摂取できているか、確認します。ご協力よろしくお願いします。