

令和7年度 1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 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	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			主食	おかず							
8	木	牛乳	ミルクパン	ソースもまるごと太田焼そば ポテトサラダ	ぶた肉		にんじん こまつ菜	キャベツ もやし きゅうり	パン 焼そばめん じゃがいも	油 乳卵不使用マヨ	821 32.4 27.4
9	金	牛乳	ごはん	スタミナ丼の具 オニオンスープ	ぶた肉 ウインナー		にんじん にら	たまねぎ コーン	ごはん 三温糖 クルトン		805 36.9 24.9
12	月				成人の日						
13	火	牛乳	ココア揚げパン	みそラーメン 春雨サラダ カップDeヤクルト	ぶた肉 なると みそ	カップDeヤクルト	にんじん	キャベツ 長ねぎ コーン きゅうり もやし	パン ラーメン 上白糖 マロニー 三温糖	ごま油 油 ココア	823 25.2 28.3
14	水	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 きんぴら みそ汁	さば さつま揚げ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	ごぼう だいこん	ごはん 三温糖 こんにゃく	油 白いりごま	796 34.6 28.6
15	木	牛乳	ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 太田野菜のトックスープ	ぶた肉 とり肉 みそ		にんじん ピーマン 豚れん草	キャベツ たまねぎ だいこん えのき	ごはん 三温糖 トック	油 ごま油	810 36.6 25.4
16	金	牛乳	ごはん	豚キムチごはん たまご焼き 豚汁	ぶた肉 みそ 豆腐 鶏卵		にんじん	白菜キムチ 長ねぎ だいこん	ごはん 三温糖 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	油 ごま油	823 31.3 34.2
19	月	牛乳	ごはん	ポークカレー ピーチヨーグルト	ぶた肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 黄桃	ごはん じゃがいも	油	821 30.4 19.2
20	火	牛乳	パーカーハウス	メンチ(ミニソース) ポイルキャベツ ABCスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ パン粉 じゃがいも 小麦粉	油	818 32.7 32.4
21	水	牛乳	ごはん	チャーハンの具 シューマイ2個 わかめスープ	ぶた肉 とり肉 チャーシュー 豆腐 なると	わかめ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ チンゲン菜 しいたけ	ごはん シューマイの皮	油 白いりごま ごま油	824 26.2 31.3
22	木	牛乳	ゆめロール	白菜クリーム煮 コーンサラダ マーシャルピーンズ	ぶた肉 豆乳無調整		にんじん	たまねぎ はくさい エリンギ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング スプレッド	821 30.2 32.7
23	金	牛乳	ごはん	ビシンパの具 太田野菜のナムル 春雨スープ	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん 豚れん草	ぜんまい もやし キャベツ 長ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖 春雨	油 白いりごま ごま油	727 27.7 22.0
26	月	牛乳	ごはん	じゃがいも南蛮煮 大根の香味漬け すこやかふりかけ(おかか)	ぶた肉 生揚げ 削り節	全国 学校給食週 間	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり たくあん 甘酢しょうが	ごはん じゃがいも 三温糖 でんぷん	油	814 34.1 21.7
27	火	牛乳	デニッシュパン	八百屋スパゲティ イタリアンサラダ	ベーコン ツナ		にんじん 豚れん草	たまねぎ しめじ キャベツ しいたけ きゅうり コーン	パン パスタ	油 バター ドレッシング	815 30.2 34.3
28	水	牛乳	ごはん	洋風ちらしの具 肉だんご(2個) 野菜いっぱいみそ汁	ウインナー 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉		にんじん	枝豆 しいたけ コーン たまねぎ だいこん 長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	819 30.3 29.9
29	木	牛乳	はちみつパン	きつねうどん コールスローサラダ	ぶた肉 油揚げ		にんじん	だいこん 長ねぎ しいたけ キャベツ コーン	パン うどん	ドレッシング	800 32.7 26.0
30	金	牛乳	ごはん	こぎつねごはんの具 鮭フライ(タルタルソース) みそ汁(豆腐、なめこ、ねぎ)	ぶた肉 鮭 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	しいたけ 枝豆 なめこ だいこん 長ねぎ めかぶ	ごはん 三温糖 パン粉 小麦粉	油 タルタルソース	821 37.4 35.6

- ※ 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。

大根、長ねぎ、キャベツはJA農家の根岸さん、ほうれん草はJA農家の岩崎さん、はくさいは飯塚さんより新鮮な野菜が納品されます。



**1月24~30日は
全国学校給食週間です**

