

令和7年度 2月 献立表

太田市立東中学校

日	曜	飲み物	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
					赤 からだをつくる		緑 からだのちようしをととのえる		黄色 エネルギーのもとになる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品 品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質			
2	月	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 五目きんぴら 木田野菜のけんちん汁	2-2	さば みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ	だいこん	ごはん 三温糖 しいたけ こんにゃく	油 ごま油 いりごま	802 31.0 27.0
3	火	牛乳	ごはん	五目鶏めしの具 フヨウハイ 豚汁		とり肉 ぶた肉 みそ ちくわ 卵 カニカマ 豆腐	牛乳	にんじん	枝豆 しいたけ たまねぎ	ねぎ だいこん	ごはん 三温糖 油 じゃがいも ごま油	806 37.0 22.4	
4	水	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 パンパンジーサラダ 杏仁豆腐		ぶた肉 とり肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ きゅうり	ねぎ	ごはん でんぷん 三温糖 ごま油	849 33.4 23.3	
5	木	シヨア	シュガー揚げパン	キムチスープ コルスローサラダ チョコクレープ	3-3希望献立	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん ねぎ キャベツ	白菜キムチ	パン グラニュー糖 チョコクレープ	油	786 23.6 33.8
6	金	牛乳	ごはん	肉じゃが ひじきサラダ ぶりかけ		ぶた肉 かつおぶし	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ しいたけ きゅうり	枝豆	ごはん 三温糖 油 じゃがいも 乳卵不使用マヨ	821 31.4 23.6	
9	月	牛乳	ごはん	豚キムチごはんの具 春巻き 酸辣湯 シュアアイス	2-1	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にら	白菜キムチ たまねぎ たけのこ えのき	シュアアイス	ごはん 三温糖 油 でんぷん ごま油	825 33.3 31.1	
10	火	牛乳	ミルクパン	冬野菜のクリームシチュー ハンバーグトマトソースかけ		ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ	エリンギ	パン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	812 35.3 30.0	
11	水												
12	木	牛乳	チョコチップパン	木田野菜のせいとん ツナサラダ		とり肉 ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん 赤パプリカ	だいこん ねぎ しいたけ	キャベツ	パン せいとん こんにゃく	ドレッシング	822 30.6 26.9
13	金	牛乳	ごはん	生姜焼き みそ汁 ハートのプリン(鉄・Ca)	ココア味	ぶた肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	だいこん	ごはん 三温糖	ハートのプリン	810 40.9 24.1
16	月	牛乳	ごはん	大根と豚肉の煮物 ほうれん草サラダ お米deガトーショコラ		ぶた肉 生揚げ ツナ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ	たまねぎ	ごはん 三温糖 しいたけ 乳卵不使用マヨ	817 33.2 31.7	
17	火	牛乳	丸パン横切り	モウカ竜田揚げ ポイルキャベツ コンソメスープ		モウカザメ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ	パン でんぷん 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	810 31.4 31.4	
18	水	牛乳	ごはん	そぼろご飯の具 照り焼きチキン みそ汁		ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	枝豆 ねぎ	だいこん	ごはん 三温糖	810 37.2 30.0	
19	木	牛乳	食パン	ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ		ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	キャベツ	パン マカロニ バター じゃがいも	802 32.2 28.6	
20	金	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 わかめスープ		ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	ねぎ	ごはん 三温糖 ごま油 いりごま	816 42.9 26.5	
23	月												
24	火	牛乳	コッペパン	ポロネーゼ カラフルサラダ チョコブラック&ホワイト		ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	きゅうり	パン マカロニ スプレッド	オリーブ油 バター ドレッシング	810 31.6 26.9
25	水	牛乳	わかめごはん	さばの塩焼き じゃこサラダ みそ汁		さば かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん ごま ドレッシング	808 30.5 29.5	
26	木	牛乳	メロンパン	小籠包(2個) とんこつラーメン	1-2	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	もやし 白菜 メンマ	ねぎ	パン 中華めん 小麦粉 砂糖	ごま油	814 26.9 36.9
27	金	牛乳	ごはん	ポークカレー マカロニサラダ ソファールブレン		ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	きゅうり	ごはん じゃがいも マカロニ	油 乳卵不使用マヨ	823 26.6 23.1

- ※ 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。

〈17日のモウカ竜田揚げについて紹介〉



正式名称は「ネズミザメ」。宮城県などでは「モウカザメ」、栃木県などでは「モロ」と呼ばれ、親しまれています。特に宮城県気仙沼港などで水揚げされます。クセがなく非常に柔らかい白身のサメです。竜田揚げは、その肉質を活かした定番の料理であり、とても人気の食材です。肉質は、鶏肉のような食感で、柔らかく、加熱するとふわふわ、ホクホクとした食感になります。

キャベツ、ねぎ、大根、ブロッコリーはJA農家の根岸さん、ほうれん草はJA農家の岩崎さんより新鮮な野菜が納品されます。



〇-〇 は給食委員による希望の給食でもある！
来月にも続くのじゃヨ。