

令和7年度

5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	
			主食	おかず							
1	木	牛乳	ミルクパン	しょうゆワフタンスープ チキンナゲット(2) コールスローサラダ	ぶた肉 とり肉 おから	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ 長ねぎ メンマ コーン	パン ワフタン 米粉 でんぷん	ドレッシング 油	822 36.0 35.4
2	金	牛乳	たけのこごはん	肉だんご(2) 野菜いっぱいみそ汁 国産ぶどうゼリー	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも ゼリー	油	820 33.4 21.1
5	月	牛乳									
6	火	牛乳									
7	水	牛乳	ごはん	八宝菜 わかめサラダ	ぶた肉 かまぼこ 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん でんぷん	ドレッシング 油	815 40.5 26.1
8	木	牛乳	ロールパン	春野菜のシチュー チョコスプレッド グリーンサラダ	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング 油 スプレッド	823 31.4 34.3
9	金	牛乳	ごはん	アジフライ バックソース チーズサラダ みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ)	あじ 豆腐 油揚げ みそ	わかめ チーズ 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉	油	829 31.3 26.7
12	月	牛乳	ごはん	しょうが焼き みそ汁(にんじん、だいこん、等)	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん えのき 長ねぎ	ごはん 三温糖	油	812 38.6 27.4
13	火	牛乳	食パン	マカロニトマトクリーム煮 カラフルサラダ いちごジャム	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ジャム	823 31.4 34.3
14	水	牛乳	ごはん	豚キムチ丼の具 小籠包(2) 春キャベツのみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	ごはん 三温糖 小麦粉	油 ごま油	838 28.7 38.7
15	木	牛乳	こめっこパン	スパゲティナポリタン 小松菜サラダ メープル&マーガリン	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ キャベツ レモン	パン パスタ 三温糖	油 スプレッド	806 32.9 29.6
16	金	牛乳	ごはん	回鍋肉 春雨スープ	ぶた肉 ベーコン みそ	牛乳	にんじん ピーマン	長ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 春雨	ごま油	821 39.8 25.8
19	月	牛乳	こぎつねごはん	棒々鶏サラダ 豆腐のみそ汁	ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ 枝豆 だいこん セロリ きゅうり 長ねぎ	ごはん 三温糖	油 ドレッシング	820 35.7 30.8
20	火	牛乳	青割れコッペパン	ソースもまるごと太田焼きそば フルーツ和え	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし パイン みかん	パン 中華めん ナタデココ カクテルゼリー	油	820 27.9 28.3
21	水	牛乳	ごはん	メンチ バックソース 黒ちゃんサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ	ごはん 三温糖	油	816 28.4 27.7
22	木	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグきのこソース コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ エリンギ	パン 三温糖 じゃがいも でんぷん	油	800 34.3 32.1
23	金	牛乳	麦ごはん	ボークカレー コーンサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	824 27.9 21.0
26	月	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼き 小松菜のみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜	えのき たまねぎ	ごはん 三温糖	白すりごま	816 39.7 27.9
27	火	牛乳	ごはん	肉じゃが つぼ漬け和え おかかふりかけ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しいたけ 枝豆 きゅうり つぼ漬けあえ キャベツ たまねぎ	ごはん 三温糖 しらたき じゃがいも	油	771 28.8 19.6
28	水	牛乳	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草サラダ じゃがいものみそ汁	鮭 油揚げ ツナ みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	キャベツ コーン 長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも	乳卵不使用マヨ	812 39.3 26.5
29	木	牛乳	はちみつパン	塩ラーメン 揚げ餃子 ブロッコリーサラダ	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 長ねぎ コーン きゅうり	パン	油 ドレッシング	824 27.1 42.2
30	金	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 中華スープ	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ だいこん	ごはん 三温糖	ごま油 白いりごま	793 40.4 22.1

※ 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。

キャベツはJA農家の大槻さん、たまねぎはJA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。

