

令和6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)
					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	金	牛乳	ごはん	洋風ちらしの具 スパニッシュオムレツ (Pケチャップ) すまし汁	ワインナー 豆腐 油揚げ かまぼこ アンサンブルエッグ		にんじん ほうれん草	むき枝豆 しいたけ コーン	ごはん 三温糖	あぶら	820 28.7 35.6
4	月										
5	火	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 豚汁 キャベツのごま和え	さば ふた肉 みそ 豆腐		にんじん	長ねぎ だいこん キャベツ もやし	ごはん 三温糖 じゃがいも こんにゃく	あぶら 白いりごま	822 34.8 36.3
6	水	牛乳	ごはん	ブルコギ トック入りスープ	ふた肉 とり肉		にんじん にら	たまねぎ しめじ しいたけ だいこん えのき はくさい	ごはん 三温糖 トック でんぶん	ごま油 あぶら	820 39.1 24.8
7	木	牛乳	砂糖揚げパン	ワンタンスープ 大根サラダ	ふた肉 ツナ なると		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 グラニュー糖	あぶら ドレッシング	830 27.2 30.9
8	金	牛乳	ごはん	鶏ごぼろ飯の具 ほうれん草サラダ ねぎのみそ汁	とり肉 油揚げ ツナ みそ		にんじん 小松菜 ほうれん草 パプリカ赤	しいたけ キャベツ コーン もやし 長ねぎ ごぼう	ごはん こんにゃく 三温糖	あぶら 乳卵不使用マヨ	817 41.6 27.1
11	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 地場産サラダ みかん	ふた肉 ツナ 豆腐 みそ		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	あぶら ごま油 アーモンド ドレッシング	821 34.1 27.3
12	火	牛乳	こめっこパン	五目うどん 照り焼きチキン アーモンドサラダ	ふた肉 油揚げ とり肉		にんじん ほうれん草	まいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん うどん 三温糖	あぶら アーモンド	820 44.5 30.8
13	水	牛乳	ごはん	そぼろ飯の具 厚焼き玉子 1/8 おおだんみそ汁	ふた肉 厚焼き玉子 豆腐 みそ		にんじん ほうれん草	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
14	木	牛乳	ゆめロールパン	秋のシチュー じゃこサラダ ホイルフランク ブルーベリージャム Pケチャップ	ふた肉 フランクフルト 削り節	揚げちりめん	にんじん	たまねぎ エリンギ まいたけ だいこん キャベツ	パン じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	820 30.3 36.9
15	金	牛乳	ごはん	いわしのごまみそ煮 上州五目きんぴら あざりとキャベツのみそ汁	ふた肉 いわし 油揚げ さつま揚げ あざり		にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま油 バター	819 34.6 26.2
18	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	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	ごはん メークイン マカロニ	あぶら 乳卵不使用マヨ	820 31.5 18.7
19	火	牛乳	黒パン	豚肉のワインソース煮 コンソメスープ	ふた肉 ベーコン		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 じゃがいも	あぶら	821 41.0 28.2
20	水	牛乳	ごはん	天丼の具 (かき揚げ・ちくわ) とんとん汁 天丼タレ	肉団子 (鶏肉、豚肉) ちくわ 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう	ごはん すいとん じゃがいも こんにゃく	あぶら バター	821 22.1 31.5
21	木	牛乳	コッペパン	焼きそば ピーチヨーグルト	ふた肉	ヨーグルト	にんじん にら	もやし キャベツ 黄桃	パン 中厚めん	あぶら	821 38.9 22.2
22	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	にんじん	たまねぎ	ごはん 三温糖	あぶら	820 37.1 28.6
25	月	牛乳	ごはん	キムタクご飯の具 中華スープ シューマイ (2個)	ふた肉 豆腐 シューマイ	わかめ	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 白いりごま ごま油	820 31.7 34.9
26	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		にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	823 35.6 35.5
27	水	牛乳	ごはん	ポークカレー カラフルサラダ	ふた肉		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 じゃがいも	あぶら ドレッシング	820 32.1 24.0
28	木	牛乳	ミルクパン	しょうゆラーメン パンパンジーサラダ	ふた肉 なると とり肉		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	あぶら ドレッシング	820 35.0 20.6
29	金	牛乳	ごはん	すきやき風煮 つぼ漬け和え	ふた肉 やき豆腐		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 しらたき	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。
 ※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産、群馬県産の食材は、**太字**になっています。□は週報の期間です。

キャベツ・ブロッコリーはJA農家の根岸さん、
 だいこんはJA農家の大槻さんより新鮮な野菜
 が納品されます。

