

令和6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	水	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 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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	あぶら ゼリー	820 33.4 21.1
2	木	牛乳	ミルクパン	しょうゆワンタンスープ チキンナゲット(2) コールスローサラダ	ぶた肉 チキンナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ 長ねぎ コーン メンマ	パン ワンタン 三温糖 でんぶん	あぶら ドレッシング	820 36.0 35.5
6	月	牛乳	振替休日								
7	火	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	ぎゅうにゅう	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 でんぶん	あぶら	817 33.3 38.7
8	水	牛乳	ごはん	八宝菜 わかめサラダ	ぶた肉 いか うすら卵 なると ツナ	ぎゅうにゅう	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 でんぶん	あぶら ドレッシング	814 40.6 26.2
9	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 とうにゅう	ぎゅうにゅう	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	あぶら ドレッシング スプレッド	821 31.4 34.5
10	金	牛乳	ごはん	アジフライ チーズサラダ みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ)	あじ とうふ 油揚げ みそ	わかめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ 長ねぎ	ごはん あぶら ドレッシング	828 31.3 26.8	
13	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 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのき 長ねぎ	ごはん 三温糖	あぶら	812 38.6 27.4
14	火	牛乳	ごはん	回鍋肉 春雨スープ	ぶた肉 ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ 長ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖 緑豆はるさめ	ごま油	819 38.7 27.9
15	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 小籠包 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	白菜キムチ たきおび キャベツ	ごはん 三温糖	あぶら ごま油	837 28.7 38.8
16	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	ぶた肉 ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ レモン	パン パスタ 三温糖	あぶら スプレッド	771 29.5 30.1
17	金	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	ツナ 鮭 油揚げ みそ	わかめ にんじん 赤ピーマン ぎゅうにゅう	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 じゃがいも 三温糖	乳卵不使用マヨ	807 39.3 26.6
20	月	牛乳	こぎつねごはん	いかくんサラダ 豆腐のみそ汁	ぶた肉 油揚げ くん製いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん セロリー きゅうり 長ねぎ しいたけ えだまめ	ごはん 三温糖	あぶら	820 35.7 30.8
21	火	牛乳	青割れコッパン	ソースもまるごと太田焼きそば フルーツ和え	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ もやし パイン缶詰 黄桃缶詰 みかん缶詰	パン 中華めん	あぶら カクテルゼリー	819 27.9 28.3
22	水	牛乳	ごはん	メンチ 黒ちゃんサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ハム メンチカツ かつお節 みそ 油揚げ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	塩こんぶ 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	あぶら	814 28.5 27.8
23	木	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	ぎゅうにゅう	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 マカロニ ドレッシング ジャム	あぶら	815 46.2 30.9
24	金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー コーンサラダ	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	823 27.9 21.1
27	月	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼き 大根サラダ 小松菜のみそ汁	ぶた肉 油揚げ とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん きゅうり たまねぎ えのき	ごはん 三温糖	白すりごま ドレッシング	816 39.7 27.9
28	火	牛乳	ロールパン	すいとん じゃこサラダ マーシャルピーンズ	とり肉 油揚げ 揚げちりめん かつお節	ぎゅうにゅう	にんじん	長ねぎ だいこん しいたけ きゅうり キャベツ	パン こんにゃく スプレッド	あぶら	812.0 34.7 25.8
29	水	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 中華スープ 韓国海苔	ぶた肉 とうふ	のり わかめ ぎゅうにゅう	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	823.0 44.8 26.5
30	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 ぎょうざ	ぎゅうにゅう	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 ラーメン	あぶら ドレッシング	828 37.8 35.5
31	金	牛乳	ごはん	肉じゃが 香味漬け おかかふりかけ	ぶた肉 おかか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり たくあん しょうが甘酢	ごはん 三温糖 じゃがいも しらたき	あぶら	828 35.9 23.0

- ※ 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・たまねぎ こまつな・ねぎはJA 農家の飯塚さんより新鮮な野菜が納品されます。

