



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							たんぱく質(g)
3	月	牛乳	そぼろごはん	厚焼きたまご けんちん汁	ぶた肉 大豆 とうふ 厚焼きたまご		にんじん	えだまめ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 三温糖 里いも こんにゃく	あぶら	817 34.6 30.1
4	火	牛乳	こめっこパン チョコクリーム	コーンクリームスープ 大根サラダ 歯と口の健康週間ゼリー	バラベーコン 豆乳 ツナ		赤パプリカ にんじん	コーン たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん メイクイン	りんごゼリー ドレッシング	836 30.0 26.5
5	水	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 上州きんぴら すまし汁(かまぼこ)	さば ぶた肉 かまぼこ とうふ		にんじん ほうれん草	長ねぎ しいたけ えのき	ごはん こんにゃく 三温糖	あぶら いりごま	810 35.1 27.6
6	木	牛乳	きな粉揚げパン	ワンタンスープ ヨーグルトピーチ	ぶた肉 きな粉		にんじん にら	もやし メンマ キャベツ 長ねぎ 黄桃	パン ワンタン 上白糖	あぶら	813 31.0 27.7
7	金	牛乳	ごはん	チキンカレー コーンサラダ	とり肉		にんじん フロッコリー	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん メイクイン	あぶら ドレッシング	808 29.3 17.2
10	月	牛乳	チキンライス	チーズオムレツ オニオンスープ 乳卵不使用ケーキ	とり肉 ウインナー オムレツ		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン	ごはん クルトン ケーキ	バター	824 33.7 23.4
11	火	牛乳	ごはん 3年修学旅行	関東煮 ツナサラダ のりふりかけ	とり肉 揚げボール 豆ちくわ ツナ		にんじん 赤パプリカ	だいこん キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ドレッシング あぶら	755 34.5 18.7
12	水	牛乳	ごはん 3年修学旅行	なすの中華炒め せんべい汁	ぶた肉 とり肉		ピーマン にんじん なす	たまねぎ もやし ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖 しらたき どんぶ せんべい	あぶら	808 36.4 28.8
13	木	牛乳	ロールパン 3年修学旅行 2年東京探訪	豚肉のワインソース煮 マカロニスープ	ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 三温糖	825 40.2 36.3
14	金	牛乳	ごはん 3年給食無し	油淋鶏 中華風春雨サラダ 肉だんごスープ	とり肉 ハム 緑豆はるさめ 肉だんご		にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん 三温糖	ごま油 あぶら	792 26.6 27.6
17	月	牛乳	チャーハン	餃子スープ カップ杏仁	ぶた肉 なんと チャーシュー 餃子		にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん 三温糖	あぶら ごま油 カップ杏仁	822 29.9 20.6
18	火	牛乳	バーカーハウス	ハンバーグトマトケチャップ コールスローサラダ コンソメスープ	ベーコン ハンバーグ		にんじん ほうれん草	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング	804 30.9 38.3
19	水	牛乳	ごはん	さばの塩焼き キャベツのごま和え 野菜いっぱいみそ汁	さば 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも 三温糖	いりごま	82.4 34.1 30.6
20	木	牛乳	はちみつパン	ちゃんぽんうどん 小籠包(2個)	ぶた肉 ショウロンボウ なんと		にんじん	キャベツ もやし コーン しいたけ	パン うどん	あぶら	807 42.7 23.9
21	金	牛乳	キムタクごはん	中華あえ とうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ 緑豆はるさめ		小松菜 赤パプリカ	たくあん ねぎ 白菜キムチ きゅうり もやし だいこん	ごはん 三温糖	ごま油 いりごま	805 42.5 25.5
24	月	牛乳	菜めし	大根と豚肉の煮物 キャベツとほうれん草のみそ和え	ぶた肉 生揚げ みそ		ほうれん草 にんじん	だいこん 長ねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく 三温糖	すりごま	738 30.4 24.7
25	火	牛乳	黒食パン	ジャーマンポテト ABCスープ スライスチーズ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン メイクイン	バター	825 33.1 36.5
26	水	牛乳	ごはん	ソースかつ(30g×2個) なめこ汁 酢のもの	とり肉 ツナ とうふ みそ ヒレカツ		にんじん ほうれん草	もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん 三温糖	あぶら	820 36.1 26.8
27	木	牛乳	ココアパン	八百屋スパゲティ チーズサラダ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ しいたけ きゅうり	パン パスタ ドレッシング	あぶら バター ドレッシング	849 30.5 27.7
28	金	牛乳	ごはん	酢豚 わかめスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ コーン	ごはん 三温糖 てんぷん	あぶら ごま油	807 36.2 28.2

※ 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、太田市産の食材は、**太字**になっています。

たまねぎはJA農家の大槻さん  
大根、じゃがいも、ピーマンはJA太田農家の  
根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。

