

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 豆制品	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)
2	月	牛乳			始業式						
3	火	牛乳	パンズパン	塩ラーメン ごぼうサラダ	ぶた肉 ツナ なると	牛乳	にんじん	キャベツ 長ねぎ コーン ごぼう きゅうり	パン めん	乳卵不使用マヨ	821 29.0 28.7
4	水	牛乳	ごはん	チキンライスの具 ABCスープ チーズオムレツ	とり肉 オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ エリンギ	ごはん マカロニ	バター	820 42.4 19.9
5	木	牛乳	ごはん	プルコギ 酸辣湯	ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しめじ たけのこ えのき	ごはん でんぶん 三温糖	ごま油	819 44.3 22.2
6	金	牛乳	ごはん	天丼の具(かき揚げ、ちくわ) 天つゆ 田舎汁	生あげ みそ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく	あぶら	825 22.3 29.3
9	月	牛乳	ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め トックスープ おかかふりかけ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ だいこん えのき	ごはん 三温糖 トック でんぶん	あぶら ごま油	807 33.5 24.3
10	火	牛乳	ナン	キーマカレー 大根サラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん 赤パプリカ ピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり	ナン	あぶら ドレッシング	819 35.0 35.0
11	水	牛乳	ごはん	チャーハンの具 春巻き わかめスープ	ぶた肉 とうふ チャーシュー なると 春巻き	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ チンゲン菜 しいたけ	ごはん	あぶら 白いりごま ごま油	822 27.3 30.2
12	木	牛乳	はちみつパン	焼きそば ピーチヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ 黄桃	パン 中華めん	あぶら	812 36.8 21.2
13	金	牛乳	ごはん	スタミナご飯の具 大根のみそ汁 厚焼き玉子1/8	ぶた肉 油揚げ みそ 厚焼きたまご	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん ねぎ	ごはん 三温糖		826 36.3 31.5
16	月	牛乳			敬老の日						
17	火	牛乳	丸パン背割り	ハムカツ(バックソース) ポイルキャベツ コンソメスープ みたらし団子	ハムカツ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	819 32.8 31.0
18	水	牛乳	ごはん	五目とりめしの具 さんまの生姜煮 けんちん汁	とり肉 ちくわ さんま とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ しいたけ だいこん 長ねぎ	ごはん 三温糖 里いも こんにゃく	あぶら	821 33.9 26.3
19	木	牛乳			体育祭						
20	金	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ だいこん 白菜キムチ えのき	ごはん 三温糖	ごま油	821.0 42.7 26.3
23	月	牛乳			振替休日						
24	火	牛乳	ロールパン	モロヘイヤ入りすいとん じゃこサラダ チョコ&ホワイト	ぶた肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ	まいたけ だいこん 長ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	パン こんにゃく	ドレッシング スプレッド	820 30.0 29.9
25	水	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 シューマイ2個	ぶた肉 みそ とうふ だいず シューマイ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ しいたけ	ごはん でんぶん 三温糖	あぶら ごま油	821 33.8 24.5
26	木	牛乳	ココアパン	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン ごぼう	パン パスタ	あぶら ドレッシング	821 30.4 24.1
27	金	牛乳	ごはん	生姜焼き 白湯颯春雨スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん 長ねぎ はくさい しいたけ	ごはん はるさめ 三温糖	あぶら	820 38.3 24.1
30	月	牛乳	ごはん	中華風混ぜご飯 ワンタンスープ ビッグ肉団子2個	ぶた肉 なると 肉だんご	牛乳	にんじん にら	たけのこ 長ねぎ キャベツ	ごはん ワンタン 三温糖	あぶら ごま油	820 37.3 21.7

※ 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。

ピーマン、じゃがいも、メークインはJA農家の飯塚さん・JA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。



