

に ち 日	よ う 曜	こ ん 献 だ て 立 名			主 な 材 料 名					栄 養 量	
		し ゅ 主 食	の み の 飲 物	お か ず	からだをつくる（あか）		からだのちょうしをととのえる（みどり）		エネルギーのもとになる（きいろ）		
					たんぱく質 魚・肉・卵 まめ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 こごかな 小魚・海藻	ビタミン・食物せんい りよくおうしよくさい 緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類・果物	炭水化物 米・パン・めん 芋類・砂糖		脂質 油脂 ゆし 種実類
🍷 十三夜献立 🍷					とりにく こおりとうふ さんま たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	にんじん パセリ	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	649 27.4 28.0
4	火	そぼろごはん		さんまのかばやき みそけんちん	ベーコン あさり ツナ えび いか	ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ バター ドレッシング	オリーブゆ 632 22.0 10.3		
5	水	くろパン		うみのさちのクリームスパゲッティ ツナサラダ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり もやし コーン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら 618 25.9 20.2		
6	木	ごはん		マーボーとうふ はるさめサラダ	きなこ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら たまねぎ	パン さとう ラビオリのかわ	あぶら 584 24.8 20.9		
7	金	きなこあげパン		いろどりソテー ラビオリスープ	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	ごはん さとう 230 21.6			
11	火	ごはん		さばのてりやき ほうれんそうのごまあえ わかめととうふのみそしる	とりにく だいず なると みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	パン さとう かたくりこ さつまいも うどん	あぶら ごま 731 28.1 29.2		
12	水	ゆめロール		みそだれとりつくね 1年生:1個 2年生～:2個 フライビーンズ カレーうどん	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ しらたき	ごはん さとう こめこワントン	あぶら 29.8 20.8		
13	木	ごはん		ぶたどんのぐ たまごやき こめこのワントンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ りんご はくさい キャベツ きゅうり こんにゃく	パン さつまいも ドレッシング	あぶら 21.3 19.1		
14	金	こめっこぱん		さつまいもとはくさいのシチュー こんにゃくサラダ りんご	とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ わかめ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しらたき	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら 622 24.4 20.1		
17	月	わかめごはん		ししゃもフライ 1～4年生:1個 5・6年生:2個 こんぶのいために とんじる	ぶたにく なまあげ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ レモン	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら 573 23.4 15.8		
18	火	ごはん ふりかけ（おかか）		じゃがいものなんばんに こまつなサラダ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ しらたき えのきたけ しょうが	ごはん さとう はるさめ さつまいも	ごま あぶら 568 20.7 17.1		
19	水	さくらごはん		にあい とりつみれじる さつまいもチップス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイン もも みかん	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら 641 21.8 15		
20	木	むぎごはん		チキンカレー ゼリーあえ	たまご なると とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ もやし メンマ しょうが にんにく	パン ラーメン さとう	ドレッシング 564 29.2 19.1		
21	金	ミルクパン		にたまご パンパンジーサラダ しょうゆラーメン	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ はくさい ほししいたけ もやし	ごはん さとう トック あぶら ごま 525 22.8 17.7		
25	火	ピビンバ		（にくみそ） （ナムル） トックスープ	ベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン パンこ ABCマカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング 664 22.7 28.6		
26	水	パーカーハウス		コロッケ（Pソース） コールスローサラダ ABCスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ しいたけ キャベツ しらたき コーン	ごはん さとう あぶら ドレッシング 618 26.6 20.0			
27	木	ごはん		ぐんますきやきの日献立 すきやきに ブロッコリーサラダ カップヨーグルト	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ セロリー	パン さとう おおむぎ	あぶら 621 25.3 23.4		
28	金	メロンパン		ぶたにくのワインソースに おおむぎのスープ							

※献立は都合により変更になることがあります。

※野菜類はすべて加熱してあります。

今月の地場産食材

ごはん ぎゅうにゅう こまつな
 ねぎ だいこん キャベツ きゅうり
 ★こんだてひょうでは、ポップ体になっています♪

【学校給食材料費について】 太田市教育委員会 学校施設管理課よりお知らせ
 「学校給食費が無料なのはありがたいけれど、物価も上がっている中、給食の質
 や量は大丈夫なの？」とご心配いただく声も聞かれますが、安心してください。
 太田市では、物価高騰に伴い、これまで給食材料費を増額してきましたが、この1
 0月より総額1億200万円をさらに増額いたしました。
 今後も質・量ともに無料化前と同水準の安全で安心なおいしい給食を引き続き提
 供してまいりますので、よろしくお願いします。