

日曜	しゅしよく	おかし	おもなざいりょうめい						小学校	中学校	
			あか		みどり		き		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる				
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
			魚・肉・卵 豆・豆腐類	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん 手類・砂糖	油脂種類			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質			
1	月	始業式(しぎょうしき)									
2	火	ごはん シューマイ(2こ) ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ぶたにく えだまめとチーズのサラダ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	653 26.9 21.4	822 32.5 25.1
3	水	くろパン ぎゅうにゅう	カレーうどん あつやきたまご わかめのすのもの	たまご ツナ なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	パン うどん さとう	あぶら	621 28.1 19.7	774 34.4 23.5
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため キムチのあえもの こまつなのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キムチ キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	587 27.7 17.2	760 34.5 20.4
5	金	しよくパン ぎゅうにゅう	ハムカツ プチプチサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも わか ー パンこ	あぶら ドレッシング	646 24.1 25.6	771 27.9 30.8
8	月	ジャンバラヤ (ごはん) ぎゅうにゅう	(ジャンバラヤのぐ) オムレツ リボンスープ	ぶたにく リーゼツ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ コーン	ごはん マカロニ さとう	あぶら	626 23.6 21.3	829 30.2 25.8
9	火	なめし ぎゅうにゅう	にくじゃが チキンサラダ れいとうみかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ しらたき キャベツ きゅうり みかん	ごはん さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら	598 23.2 15	778 29.7 18.2
曇さに負けないために、しっかり食事をとりましょう。パンが残りがちです。やきそばとウインナーをはさんで、おいしく食べましょう！											
10	水	コッパンせわり ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー コーンサラダ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし コーン レモン きゅうり	ごはん さとう ちゅうかめん ※コンタミあり	あぶら	625 25.1 22.5	760 30.1 25.5
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ あじつけこざかな	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	617 24.7 14.5	789 31.2 16.8
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ホキフライ ぶたにくとなすのいためもの ふわふわスープ	ホキ ぶたにく みそ なまあげ たまご かまぼこ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン みつば	たまねぎ たけのこ なす	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	585 28.7 15.3	748 35.7 17.5
15	月	敬老の日(けいろうのひ)									
健康的な食生活を送るための食材の頭文字「まごわやさしい」の7品目を取り入れたメニューです。 「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめなど海藻類です。他の頭文字の食材は、何でしょうか？調べてみてくださいね。該当食材が、斜め文字になっています。											
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	さほのみそに ひじきとだいずのにも かつまじる	さば だいず あぶらあげ ちくわみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう こねぎ こんにゃく	ごはん さとう かつまいも さとう	あぶら ごま	649 26.3 21.8	863 33.9 27.7
群馬県では、きのこ栽培が盛んです。今月は旬のきのこを使ったスパゲティです。											
17	水	ココアパン ぎゅうにゅう	きのこほうれんそうの バターじゃゆスパゲティ チーズサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ しいたけ まいたけ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら バター ドレッシング	642 23.6 23.5	803 29.2 28.4
「太田の米粉」と「群馬県のお麦粉」で作ったすいとんを使います。											
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	とりのてりやきふういため きゅうりのごまあえ お肉のこめこいもちもちすいとん	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ しいたけ ねぎ きゅうり	ごはん さとう すいとん ※コンタミあり	あぶら ごま	641 30.0 17.1	828 37.3 20.0
19	金	ロールパン ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに こまつなサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン レモン オレンジ	パン さとう さつまいも マカロニ	あぶら	623 23.7 22.8	777 28.6 27.5
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのやくみソースかけ きりぼしだいこんのにつけ キャベツとあぶらあげのみそしる	さんま みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	605 22.1 21.0	783 27.9 25.4
23	火	秋分の日(しゅうぶんのひ)									
24	水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース ツナポテト レタスのスープ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レタス コーン	パン こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	625 26.5 25.4	785 32.7 31.1
25	木	就学時健康診断(しゅうがくじけんこうしんだん)のため給食(きゅうしょく)はありません									
26	金	ミルクパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン チキンナゲット(小学校2こ・中学校3こ) こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン こんにゃく もやし ねぎ きゅうり	パン ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	592 24.6 25.1	785 31.0 30.1
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	あじスタミナやき ちゅうかふういため えびだんごいりスープ	あじ えび ぶたにく さかなすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	586 30.3 16.8	766 39.5 19.8
30	火	あきのかおりごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(あきのかおりごはんのぐ) いかいりどりフライ たまごスープ	とりにく あぶらあげ いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ しめじ たまねぎ コーン	ごはん こむぎこ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	585 23.9 18.5	763 29.4 22.0
※めん類は、そばのコンタミネーションについて※印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)										基準値 650	基準値 830
○都合により、献立や材料が変更になることがあります。★太字の食材は、太田市産です。										27.0	34.0
										18.0	23.0