

		こんだてめい		おもなざいりょうめい						小学校	中学校
曜	しゅしょくのみもの	おかず	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		き ねつやちからのもとになる		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)	
			1ぐん 魚・肉・卵 豆・豆製品	2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん その他の野菜 きのこ・果物	5ぐん 米・パン・めん 芋類・砂糖	6ぐん 油脂 種実類			
			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	水	ロールパン のみにゅう ぎゅうにゅう	ツナとなすのトマトスパゲッティ プチプチサラダ オレンジ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん トマト	なす たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら 626 26.0 22.7	800 32.2 27.8	
夏の日差しを浴びた太田の野菜をたくさん使います。 生品小2年生がおよそ180本のとうもろこしの皮むきをしてくれます。											
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	しょうがやきにく おおたのとうもろこし なつやさいのみそけんちん	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	とうもろこし ねぎ なす たまねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら 637 32.5 21.2	819 40.6 25.3	
3	金	くろパン ぎゅうにゅう	カレーマカロニ こまつなサラダ あおのりこざかな	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	にんじん こまつな トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ りんご レモン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら 607 26.5 20.6	761 31.9 24.7	
古代エジプトの王様の難病を治した栄養満点のモロヘイヤは、「王様の野菜」と言われています。太田市自慢の特産品です。											
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ぶたキムチ モロヘイヤととうがんのスープ	たまご みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ にら	ねぎ しいたけ もやし キムチ とうがん たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら 586 27.3 19.7	758 34.0 23.7	
夜空にきれいな星が見えるよう、今年もたくさんの星形の食材が入っています。											
7	火	ようふうちらし ぎゅうにゅう	おほしさまハンバーグおろしソース あまのがわスープ たなばたゼリー	ウインナー ぶたにく とりにく なたね油 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	ねぎ しいたけ えだまめ コーン だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん さとう そうめん※コラーゲンあり かたくりこゼリー	あぶら 602 22.2 17.9	785 28.3 22.2	
8	水	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	トマトソースのピザロール シーザーサラダ ABCマカロニスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	パン チョコクリーム クルトン じゃがいも こむぎこ マカニ	あぶら 616 20.6 25.3	747 24.2 29.1	
9	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ごぼうサラダ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しいたけ だいこん たまねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら 604 20.2 18.4	781 24.8 21.1	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ やさいソテー タンタンスープ	あじ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ もやし コーン キャベツ	ごはんパンこ ワンタン こむぎこ	あぶら 639 24.1 24.2	819 29.7 29.3	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ えだまめサラダ みしょうかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ えだまめ みしょうかん	ごはん かたくりこ さとう	あぶら 600 24.3 20.3	768 30.2 24.3	
14	火	こぎつねごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) のりしおあじのささみあげ トマトとレタスのスープ	たまご ぶたにく とりにく ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト パセリ	えだまめ レタス たまねぎ えのきだけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら 610 24.6 25.3	814 30.9 31.3	
15	水	せわりコッパパン ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおおたやきそば すのもの ヨーグルト	ぶたにく かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン さとう やきそばめん ※コラーゲンあり	あぶら 606 26.9 19.5	764 33.4 23.5	
16	木	むぎごはん ジョア	なつやさいカレー コーンサラダ れいとうみかん	ぶたにく	ジョア	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす きゅうり たまねぎ えだまめ りんご コーン みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら 634 19.0 14.8	792 23.2 19.2	
17	金	終業式（しゅうぎょうしき）									