

1月献立表

令和7年度

太田市立宝泉中学校

日	曜	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) たんぱく質(g) 脂質(g)		一口メモ
		主食	飲み物	おかず	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	ごはん 餅 里芋 砂糖	米油	
★正月・鏡開き献立★	(洋風ちらしの具)	鶏肉 なると 人参	小松菜	大根 白菜 ねぎ	ごはん 餅	米油	797						
7 水	洋風ちらし	牛 乳	七草風白玉雑煮 きんぴら入り厚焼き玉子	かぶ コーン えだまめ	里芋		28.1						
★ 3年2組 リクエスト献立『スタミナたりてる？小澤食堂』★	(油揚げ 卵 牛乳)				砂糖		23.8						
8 木	シュガー揚げパン	牛 乳	春雨サラダ 味噌ラーメン チョコクレープ	豚肉 牛乳	人参	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン しなちく ニンニク	パン 砂糖 春雨 クレープ 中華麺	米油 ごま油	854 26.8 29.2				
9 金	ごはん	牛 乳	いわしのかば焼き ひじきと大豆の煮もの 沢煮椀	いわし 大豆 さつま揚げ 豚肉 油揚げ	ひじき	人参	こんにゃく 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ しらたき	ごはん 砂糖	米油 27.0 24.4				
13 火	ビビンバ	牛 乳	(ビビンバの具) ほうれん草入りぎょうざ サンラータンスープ	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 餃子 味噌	牛乳	人参	ゼンマイ 玉ねぎ ごぼう 大豆もやし たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ラー油	805 32.4 28.2			
14 水	ごはん	牛 乳	さわらの葉味ソースかけ きのこのキムチ和え 冬野菜のみそ汁	さわら 豆腐 味噌 油揚げ 卵	牛乳	ほうれん草 人参	ねぎ こんにゃく しめじ きゅうり かぶ えのき 大根 白菜	ごはん 砂糖	米油 ごま油	756 30.5 24.8			
15 木	背割りコッペパン	牛 乳	ロングワインナー かぼちゃのサラダ ラビオリスープ	ワインナー ラビオリ	牛乳	ほうれん草 人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン かぼちゃ	米油 マヨネーズ	790 28.4 35.0			
★ 世界の料理 台湾 ★	(ルーローハンの具)	豚肉 鶏肉 リヤンバンホアングラ ルオボータン	人参 わけぎ	きゅうり キャベツ 大根 ねぎ しょうが	ごはん 砂糖	米油	733						
16 金	ルーローハン	牛 乳	(ルーローハンの具) リヤンバンホアングラ ルオボータン	牛乳						26.1 24.7			
★ クレイサンダース コラボ献立 ★ ミネストローネはケリー・ブラックシャー・ジュニア選手が皆さんにおすすめのメニューです。													
19 月	サンダめし	牛 乳	(サンダめしの具) ミネストローネ サンダカラーのゼリーと和え	豚肉 ベーコン なると 大豆 油揚げ	ひじき 牛乳	人参 トマト	しらたき コーン 玉ねぎ キャベツ 黄桃 セロリー ナタデココ	ごはん 砂糖	ごま マカロニ じゃがいも 米油	758 24.1 19.8			
20 火	フルーツクリームサンド (背割りコッペ)	牛 乳	(フルーツクリームサンドの具) トマトソース肉団子 2個 冬野菜のポトフ	肉団子 ワインナー	ヨーグルト 牛乳	人参 プロッコリー	黄桃 みかん パイン ニンニク 玉ねぎ キャベツ	パン バナナ かぼちゃ	ホイップクリーム	734 25.6 31.4			
21 水	ごはん	牛 乳	鶏のチリソース炒め きのことレタスのフォースープ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ レタス 舞茸 干し椎茸 しょうが	ごはん 米粉麺 片栗粉	米油	765 28.4 24.2			
22 木	はちみつパン	牛 乳	ほうとう 白菜とツナのマヨサラダ	ツナ 油揚げ	牛乳	人参	大根 ねぎ 白菜 しめじ 干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ	パン ほうとう麺 かぼちゃ	米油 マヨネーズ	840 30.7 34.2			
★ 3年4組 リクエスト献立 ★ わかみんの愛情たっぷりで元気モリモリの愛妻弁当 ★	(そぼろごはんの具)	豚肉 大豆 鶏肉 なると	ほうれん草 人参 にら	枝豆 キャベツ もやし ねぎ 大豆もやし	ごはん 砂糖	米油	852						
23 金	そぼろごはん	牛 乳	米粉のわんたんスープ 春雨サラダ いちごクレープ	牛乳						32.6 29.3			
★おおたをたべようの日★	太田のねぎで焼き鳥煮 山吹和え 太田市野菜でいわしのつみれ	鶏肉 いわし 味噌	わかめ 牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	ねぎ コーン きゅうり 大根 白菜	ごはん 砂糖	米油	757					
26 月	ごはん	牛 乳	ジャーマンポテト ABCスープ スライスチーズ	ベーコン ワインナー うずらの卵	チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン バター	マカロニ	30.1 24.6 27.2			
27 火	黒食パン	牛 乳	洋風おでん 茎わかめのきんぴら ぶりかけ	鶏肉 竹輪 さつま揚げ	牛乳	人参	こんにゃく 大根 ごぼう	ごはん 砂糖	米油	710 31.5 15.0			
28 水	ごはん	牛 乳	きつねうどん のり塩風味のささみ揚げ 花野菜サラダ	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	ほうれん草 プロッコリー 人参	大根 ねぎ 干し椎茸 カリフラワー	パン うどん 砂糖	米油	793 31.7 29.8			
29 木	チョコチップパン	牛 乳	チキンとトマトのカレー 鬼めかぶのサッパリサラダ	鶏肉 かつお節	牛乳	めかぶ 人参	玉ねぎ キャベツ トマト 人参	ごはん じゅがいも りんご	米油	742 24.5 22.5			
30 金	ごはん	牛 乳											

※野菜類はすべて加熱してあります。

※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。

※材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

群馬クレインサンダース コラボ給食が実現しました！

選手おすすめ汁物と成長期やスポーツ時の身体作りのために欠かせない食材を使用した特別献立を19日に提供します。

★太田市の野菜

今月もたくさんのが太田市の農家さんから届きます！

八木さん

大久保さん

★全国学校給食週間

1/24~30は、全国学校給食週間です。26日は「おおたをたべよう」の日で太田市産の野菜をふんだんに使用した献立になります。感謝をしながら美味しい、たくさん食べて下さいね♪

全国学校給食週間

