

令和7年度



1月献立表



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)	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	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
★正月・鏡開き献立★												
7 水	洋風ちらし	牛 乳	(洋風ちらしの具) 七草風白玉雑煮 きんぴら入り厚焼き玉子	鶏肉 なた ウインナー 油揚げ 卵		小松菜 人参	大根 白菜 ねぎ かぶ コーン えだまめ	ごはん 餅 里芋 砂糖	米油	797 28.1 23.8	★太田市の 野菜 今月もたくさん の野菜が 太田市の農 家さんから 届きます！ 八木さん	
★ 3年2組 リクエスト献立『スタミナたりてる？小澤食堂』 ★												
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		人参	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン しななく 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 牛乳	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	750 27.0 24.4	大久保さん	
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		人参 にら	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	さわらの薬味ソースかけ 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		人参	ほうれん草 ねぎ 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	ロングウインナー かぼちゃのサラダ ラビオリスープ	ウインナー ラビオリ		人参	ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン かぼちゃ マヨネーズ	米油	790 28.4 35.0	★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 立になってい ます。感謝を しながら美味 しく、たくさん 食べて下さ いね♪	
★ 世界の料理 台湾 ★												
16 金	ルーローハン	牛 乳	ルーローハンはご飯、リャンバンホアングラはきゅうりの和え物、ルオポータンは大根スープです。 (ルーローハンの具) リャンバンホアングラ ルオポータン	豚肉 鶏肉		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 ごま油	米油	733 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ア・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和え	豚肉 ベーコン なたと 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 マカロニ じゃがいも ゼリー	ごま油 米油	758 24.1 19.8	★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 立になってい ます。感謝を しながら美味 しく、たくさん 食べて下さ いね♪	
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 ウインナー	ヨーグルト 牛乳	人参 フロコリー	黄桃 みかん パイ ニンニク 玉ねぎ キャベツ	パン パナナ じゃがいも 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		人参	玉ねぎ ねぎ レタス 舞茸 干し椎茸 しょうが	ごはん 砂糖 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	鶏肉 ツナ 油揚げ		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元気モリモリの愛妻弁当』 ★												
23 金	そばろごはん	牛 乳	(そばろごはんの具) 米粉のわんたんスープ 春雨サラダ いちごクレープ	豚肉 大豆 鶏肉 なた	ひじき 牛乳	人参 にら	ほうれん草 枝豆 キャベツ もやし ねぎ 大豆もやし	ごはん クレープ 砂糖 春雨 米粉わんたん	米油 ごま油	852 32.6 29.3	★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 立になってい ます。感謝を しながら美味 しく、たくさん 食べて下さ いね♪	
★おたをたべようの日★												
26 月	ごはん	牛 乳	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	人参	ほうれん草 ねぎ きゅうり 大根 白菜	ごはん 砂糖	米油	757 30.1 24.6		
27 火	黒食パン	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 ウインナー うすらの卵	チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	バター	751 30.7 27.2	★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 立になってい ます。感謝を しながら美味 しく、たくさん 食べて下さ いね♪	
28 水	ごはん	牛 乳	洋風おでん 茎わかめのきんぴら ふりかけ	鶏肉 竹輪 さつま揚げ	茎わかめ 牛乳	人参	こんにゃく 大根 ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	710 31.5 15.0		
29 木	チョコチップパン	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		人参	ほうれん草 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		
30 金	ごはん	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 めかぶ かつお節		人参	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり ニンニク しょうが りんご	ごはん じゃがいも	米油	742 24.5 22.5		

※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。