



1月献立表



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			
★ 3年3組 リクエスト献立 『心を込めて考えた愛情セット』 ★												
10	火	こめっこココア揚げパン	牛乳	みそラーメン ごぼうサラダ シューアイス	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん もやし わさび メンマ しょうが にんにく ごぼう だいこん きゅうり	パン 砂糖 シューアイス ごま	油 ドレッシング	889 28.1 36.5	★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  ・にんじん  ・わさび  ・白菜  ・キャベツ  ・カリフラワー  ・ブロッコリー	
11	水	鏡開き こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) おしるこ みそけんちん汁	鶏肉 油揚げ 小豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごぼう 干しいたけ さやえんどう こんにやく わさび だいこん	ごはん 砂糖 白玉団子 さといも	油 ごま	791 28.4 22.2		
12	木	黒食パン	牛乳	豚肉のワインソース煮 ABCスープ(うすら卵抜き) みかん	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン りんご キャベツ みかん 小松菜	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	735 32.2 21.5		
13	金	ごはん	牛乳	さばの照焼レモン焼き ごま酢和え わかめとたまごのスープ	さば たまご	牛乳 わかめ	にんじん レモン キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ えのき草 わさび 干しいたけ	ごはん ごま 砂糖 ごま油	ごま ごま油	733 31.6 25.3		
16	月	発芽玄米ごはん	牛乳	マーボー豆腐 上州ぎょうざ 2こ わかめサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ わさび 干しいたけ にら しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 ドレッシング	油 ごま油	845 29.1 25.3		
★おおたをたべようの日★												
17	火	ごはん	牛乳	焼きとり煮 太田の玉ねぎドレッシング和え 太田野菜たっぷりキムチ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 わさび にんにく にんじん キャベツ だいこん わさび 小松菜 キムチ しょうが	ごはん ごま油 砂糖 ドレッシング 油	ごま油	734 35.1 20.3		
★日本味巡り:秋田★												
18	水	菜めし	牛乳	はたはたのから揚げ 2尾 塩昆布和え きりたんぼ汁	はたはた 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり せり ごぼう わさび しらす まいだけ わさび	ごはん ごま油 片栗粉 ごま きりたんぼ ごま油	油 ごま	867 27.1 17.9		
★ 3年5組 リクエスト献立 『5組の晩餐』 ★												
19	木	チョコチップパン	牛乳	みそワタンスープ ナムル ガトーショコラ	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん はくさい もやし にら ほうれん草 たまねぎ わさび メンマ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン ドレッシング ワタンの皮 ごま油 ガトーショコラ 油	ごま油	809 26.6 29.3		
20	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー ブルーベリー りんご きゅうり コーン キャベツ カリフラワー	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	油	861 25.8 25.6		
23	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 鶏肉ときのこのジンジャースープ 味付小魚	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 小魚	にんじん たまねぎ しょうが にら にんにく しめじ えのき草 わさび わさび	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 油	ごま油	777 35.2 23.1		
★群馬の郷土料理★												
24	火	こめっこぱん 県産ブルーベリージャム	牛乳	おつきりこみ 煮たまご こんにやくサラダ	豚肉 油揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜 まいだけ こんにやく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 おつきりこみ種 ドレッシング ジャム	油 ドレッシング	746 32.6 26.8		
★昔の食事献立★												
25	水	ごはん	牛乳	鮭の西京焼き 大豆の五目煮 豚汁	鮭 みそ 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん こんにやく わさび ごぼう だいこん しょうが	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	油	729 34.8 20.2		
★現代の食事献立★												
26	木	横切り丸パン りんごジュース 3年生リクエスト飲み物	牛乳	ハンバーグトマトソース コーンポタージュ 豆乳プリン	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン コーン トマト パセリ	パン 砂糖 プリン じゃがいも	油	843 24.9 27.2		
★日本味巡り:高知★												
27	金	ごはん のりの佃煮	牛乳	かつおの竜田揚げ ぐる煮 にら入りみそ汁	かつお 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん だいこん ごぼう にら こんにやく わさび しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉 さといも じゃがいも	油 ごま油	713 34.2 21.9		
★世界の料理:タイ★												
30	月	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 とろっと目玉焼き(☆) えび団子と春雨のスープ マンゴープリン	豚肉 たまご えび団子	牛乳	ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ はるさめ パプリカ チンゲン菜 わさび わさび 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 プリン	油	760 27.9 23.4		
31	火	背割りコッペパン	牛乳	ソースもまるごと太田焼きそば あらびきウィンナー アセロラゼリー和え	豚肉 かつお節 ウィンナー	牛乳	にんじん キャベツ もやし わさび パイン みかん もも	パン 焼きそば麺 ゼリー	油	808 30.4 29.0		

※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。

※献立の太字は、季節感を取り入れたメニューです。材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

☆1/30に提供する「とろっと目玉焼き」は、半熟のような目玉焼きですが、完全に加熱してあります。

