令和７年

１月 献立表

太田市立西中学校

日	曜	献立 主食	飲み物	おかず など	体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子をととのえる食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
7	火	始業式									
8	水	ごはん ふりかけ(わかめ)	牛乳	にしんの甘露煮 紅白なます 雑煮	にしん 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	**にんじん** **小松菜**	**大根**　ごぼう **白菜**　**ねぎ** 干ししいたけ	ごはん もち 砂糖	油	764 26.3 17.7
9	木	背割ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	牛乳	焼きそば ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	**にんじん** ピーマン	**キャベツ**　もやし みかん　パイン 黄桃	コッペパン 中華麺	油	779 28.0 21.2
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 根菜のみそマヨサラダ	豚肉 みそ	牛乳	**にんじん**	たまねぎ　りんご　生姜 にんにく　プルーン れんこん　**大根**　ごぼう	麦ごはん じゃがいも	油 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	837 24.2 25.6
13	月	成人の日									
14	火	キャラメル揚げパン	牛乳	わかめの酢の物 ワンタンスープ　**３－１リクエスト**	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	**にんじん**	きゅうり　たまねぎ もやし **キャベツ**	ツイストパン 砂糖 小麦粉	油	725 26.3 26.0
15	水	オムライス （ごはん）	牛乳	（オムライスの具） （ｵﾑﾗｲｽのとろとろ玉子・ｹﾁｬｯﾌﾟ） ポトフ	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	**にんじん**	たまねぎ　グリンピース マッシュルーム　コーン にんにく　**キャベツ**	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	772 27.2 25.2
16	木	バンズパン	牛乳	焼きつくね 七草風がゆ　**七草献立** りんご	鶏肉	牛乳	**にんじん**	**大根**　**かぶ** **白菜** りんご	バンズパン **米**		788 30.5 24.1
17	金	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎ塩だれ ピリ辛こんにゃく **かぶのみそ汁**	豚肉　鶏肉 油揚げ ちくわ　みそ	牛乳	**にんじん**	大根　**ねぎ**　にんにく 生姜　こんにゃく たまねぎ　**かぶ**　**白菜**	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	763 30.4 24.6
20	月	ひじきごはん （ごはん）	牛乳	（ひじきごはんの具） ほうれん草玉子巻き せんべい汁	鶏肉　卵 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	**にんじん** ほうれん草	たけのこ　干ししいたけ 枝豆　ごぼう　しらたき **キャベツ**　**ねぎ**　しめじ	ごはん 砂糖 かやきせんべい	油	764 33.7 22.3
21	火	ツイストパン	牛乳	フライビーンズ ミネストローネ　**生徒会リクエストメニュー** **太田のいちご**	大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳	**にんじん** トマト	たまねぎ　**キャベツ** セロリー　にんにく **いちご**	ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ　片栗粉 さつまいも　ﾏｶﾛﾆ じゃがいも　砂糖	油	720 28.2 22.3
22	水	ごはん	牛乳	タラのみそバター焼き 筑前煮 なめこ汁	タラ 鶏肉 豆腐　みそ	牛乳	**にんじん** いんげん	ごぼう　たけのこ こんにゃく　干ししいたけ なめこ　**大根**　**ねぎ**	ごはん 里芋 砂糖	油 バター	666 31.7 14.5
23	木	菜飯	牛乳	おでん ごぼうサラダ みかん	ちくわ　うずら卵 さつま揚げ がんもどき	牛乳 昆布	**にんじん** 広島菜 京菜　大根葉	**大根**　こんにゃく きゅうり　ごぼう **キャベツ**　みかん	ごはん 砂糖		770 25.4 23.1
24	金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら　**学校給食記念日** 豚汁	全国学校給食週間 鮭　豚肉 さつま揚げ 豆腐　みそ	牛乳	**にんじん**	れんこん　**ねぎ** **大根**　ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	707 35.5 16.9
27	月	キムチごはん （ごはん）	牛乳 ｺｰﾋｰ牛乳の素	（キムチごはんの具） 玉子焼き　**３－５リクエスト** 春雨スープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	**にんじん** ﾁﾝｹﾞﾝ菜	白菜キムチ　にんにく 生姜　たまねぎ もやし　干ししいたけ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	689 27.0 18.4
28	火	ロールパン	牛乳	えびのトマトクリーム煮 **白菜のフレンチサラダ** いちごクレープ	えび	牛乳 チーズ 生クリーム	**にんじん** トマト パセリ	にんにく　たまねぎ **白菜**　コーン きゅうり　いちご	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　砂糖 じゃがいも ﾏｶﾛﾆ　小麦粉	油	832 30.0 28.9
29	水	**太田大根葉入りそぼろごはん** （ごはん）	牛乳	（太田大根葉入りそぼろごはんの具） **太田ブロッコリーのごまあえ** **太田野菜のみそ汁**　**おおたをたべよう**	豚肉 おから 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	**にんじん** **大根葉** **ブロッコリー**	こんにゃく　生姜 **キャベツ**　**白菜** **大根**　**ねぎ**	ごはん 砂糖	油 ごま	651 27.6 20.3
30	木	フルーツクリームサンド （背割ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ）	牛乳	塩ラーメン 煮玉子 （フルーツクリームサンドの具）	豚肉 なると 卵	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	**にんじん** にら	**キャベツ**　もやし **ねぎ**　にんにく　生姜 みかん　パイン　黄桃	コッペパン 中華麺 砂糖	ごま油	742 30.5 28.4
31	金	ごはん	牛乳	ホキフライ（ソース） 野菜のソテー **かぶのトマトスープ**	ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	**にんじん** ピーマン トマト	たまねぎ　**キャベツ** **白菜**　**かぶ** にんにく	ごはん パン粉　小麦粉 じゃがいも	油	748 30.3 21.3

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。
※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。
【白菜・キャベツ・大根（葉）・ねぎ・ブロッコリー・かぶ・にんじん・小松菜・無洗米・いちご】

やよいひめ

１月29日は「おおたをたべよう」の日です！

地元農業の理解を深めるとともに、地産地消を推進させることを目的として実施します。
太田市産の食材をたくさん使った献立です。

♪♪太田市産の食材♪♪

ごはん・・・「あさひの夢」（新田パンで製造）
牛乳・・・主に太田市の生乳（東毛酪農で製造）
ねぎ・白菜・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・大根・大根葉