

令和7年



6月 献立表

太田市立南中学校

日	曜	こんだて			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		栄養価
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・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・果物	5群 穀類・ いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 肪 (g)
2	月	わかめご飯	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 つぼ漬け和え レモンゼリー	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 砂糖 じゃがいも	油	704 26.6 20.8
3	火	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ し いたけ きゅうり もやし しょうが にん にく	米 砂糖 はるさめ でんふん	油 ごま油	769 32.1 25.3
4	水	塩ラーメン	歯と口の健康週間	かみかみサラダ  手作りバナナケーキ	卵 かまぼこ 豚肉 いか	牛乳	にんじん チンゲン菜	バナナ プルーン もやし ねぎ メンマ キャベツ かぶ きゅうり しょうが にんにく	小麦粉 砂糖 中華麺 メーブルシロップ	ごま油 バター	704 29.9 20.3
5	木	ツイスト ロールパン		ブラウンシチュー こんにゃくサラダ 	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	863 26.9 28.9
6	金	ご飯		さばのみそ煮 上州きんぴら  ワントンスープ	さつま揚げ さば みそ 鶏肉 なた	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	ごぼう もやし ねぎ しょうが こんにゃく	米 砂糖 ごま ワントンの皮	油 ごま油	734 28.6 24.2
9	月	ふりかけ ご飯		えびしゅうまい② ホイコウロウ かみなり汁 	豚肉 豆腐 みそ えび	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが 大 根 にんにく こん にゃく ごぼう キャ ベツ	米 砂糖 しゅうまいの皮 でんふん	油 ごま油	704 29.0 20.3
10	火	背割り こめつこパン		チリコンカン  ABCスープ	白いんげん豆 ベーコン 豚肉 うずらの卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	731 33.4 26.5
11	水	【入梅献立】 ご飯	牛乳	いわしの梅煮 くきわかめのきんぴら なめこ汁	さつま揚げ 豆腐 いわし みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう ねぎ 梅 こんにゃく 大根 キャベツ なめこ	米 砂糖 ごま ごま油	油	706 27.6 21.8
12	木	バターロール	牛乳	肉うどん 手作りゴーヤのかき揚げ(1年) ごぼうと人参のかき揚げ(2年.特.職) オレンジ	えび 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ゴーヤ たまねぎ コーン しいたけ オレンジ ねぎ 大根 ごぼう	パン 砂糖 うどん 小麦粉	油	702 33.3 27.2
13	金	ご飯	牛乳	ドライカレー ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 おから	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ マッシュ ルーム コーン きゅう り 枝豆 しょうが に んにく こんにゃく	米 ポテトサラダベース	油 マヨネーズ	845 26.9 30.6
16	月	ご飯	牛乳	豚キムチ炒め かきたまわかめスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ もやし キムチ ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 でんふん	油 ごま ごま油	705 34.2 24.4
17	火	ココアパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ 枝豆サラダ	豚肉 おから	牛乳	にんじん ピーマン トマト パプリカ	たまねぎ なす スッ キーニ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン にん にく こんにゃく	パン 砂糖 スパゲティ	油	711 28.9 22.5
18	水	ご飯	ジョア	あじのスタミナ焼き 筑前煮 新たまねぎのみそ汁	あじ 鶏肉 竹輪 油揚げ みそ	ジョア	にんじん	ただのこ ごぼう れん こん しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが こんに ゃく	米 砂糖 ごま	油 ごま	711 37.2 16.9
19	木	黒食パン	牛乳	ジャーマンポテト ラビオリスープ スライスチーズ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しめじ にんにく キャベツ	パン じゃがいも ラビオリの皮	油 バター	856 33.6 28.2
20	金	菜飯	牛乳	若鶏のマリネ② いなか汁	生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん 大根菜	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	773 28.7 27.3
23	月	ご飯	牛乳	黒酢の焼き酢豚 大豆もやしのナムル	豚肉 鶏肉 うずらの卵	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ 小松菜	たまねぎ ただのこ しいたけ 大豆もやし 大根 しょうが に んにく	米 砂糖 でんふん	油 ごま油	710 30.9 20.7
24	火	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース コーンポタージュ グレープフルーツ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト パセリ	たまねぎ コーン グレープフルーツ にんにく	パン 砂糖 マッシュポテト	油 生クリーム	819 31.0 29.0
25	水	ご飯	牛乳	ハムカツ (2年.特.職) 手作りチキンカツ (3年) ツナサラダ みそ汁	鶏肉 ツナ みそ ハム 卵	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし えのきたけ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油	849 35.2 29.9
26	木	コッペパン クリームゴールド (3年.特.職) シュガーコッペ (2年)	牛乳	焼きそば 梅大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ もやし 大根 きゅうり しょうが 梅 にんにく	パン 砂糖 中華麺	油 バター ごま油	781 28.8 27.3
27	金	ご飯	牛乳	中華風混ぜご飯の具 厚焼き玉子 ぎょうざスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ ザーサイ し いたけ 切干し大根 ただのこ もやし しょうが	米 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	705 27.5 22.7
30	月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり もやし キャ ベツ しょうが にん にく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	865 28.4 25.3

★都合により献立を変更することがありますのであらかじめ、ご了承ください。

★米、牛乳は、すべて太田市産を使用しています。

★地場産野菜および旬の食材を使用した献立を太字にしています。