

令和7年



10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	たんぱく質(g) 脂 肪 (g)
1	水	わかめご飯の 手作りおにぎり	コーヒー 牛乳	肉うどん オレンジ 	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが 大根 ししいたけ オレンジ	米 うどん	油	716 23.7 28.4
2	木	ご飯	牛乳	韓国風焼き肉 かきたまわかめスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 はるさめ でんぶん	油 ごま ごま油	716 28.4 26.9
3	金	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 群馬のしらたきサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ ししいたけ きゅうり もやし しらたき にんにく しょうが	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	753 32.1 25.3
6	月	ご飯	牛乳	赤魚の西京焼き 上州きんぴら もやしのみそ汁 手作りアップルパイ(1-1.1-2)	赤魚 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう もやし えの きたけ りんご ブルーにんにく	米 砂糖 パイシート さつまいも	油 ごま ごま油 バター	700 33.0 20.1
7	火	小ココアパン	牛乳	ものコスバゲティ ツナサラダ 	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり にんにく	パン 砂糖 スバゲティ	油 バター	714 27.4 26.1
8	水	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	卵 豚肉 おから	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ 大根 もやし ただのしょうが ザーサイ ししいたけ ごんにゃく	米 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	700 26.0 21.8
9	木	抹茶揚げパン	牛乳	キャベツとコーンのソテー 春雨スープ	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン エリンギ もやし えのきたけ	パン 砂糖 はるさめ	油	781 27.7 25.8
10	金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ	豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが コーン にんにく	米 むぎ じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	919 30.4 31.6
14	火	【3-5 リクエスト献立】 ナン	牛乳	キーマカレー ABCスープ	豚肉 おから ウインナー うすら卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが	ナン マカロニ ごま油	油 バター ごま油	769 34.1 34.9
15	水	ご飯	牛乳	肉豆腐 ごまみそ和え ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しらたき しょうが えのきたけ もやし	米 砂糖 ごま	油 ごま	768 32.6 23.9
16	木	こめっこパン いちごジャム	牛乳	タンドリーチキン 秋野菜のポトフ 手作りアップルパイ(1-3.1-4)	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ 白菜 大根 りんご ブルーにんにく	パン 砂糖 パイシート さつまいも	油 バター	816 40.2 30.4
17	金	【3-6 リクエスト献立】 ご飯	ジョア ブルー ベリー	豚キムチご飯の具 春巻き ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると	ジョア	にんじん チンゲン菜	キムチ もやし ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 ワンタン 春巻きの皮	油 ごま ごま油	735 26.4 21.8
20	月	菜飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 つぼ漬け和え ミニアセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん 大根葉	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん ごんにゃく しょうが	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	746 26.1 19.3
21	火	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ さつまいもとしめじのシチュー 手作りアップルパイ(1-5.1-6)	豚肉 鶏肉	牛乳 	にんじん トマト	たまねぎ しめじ りんご ブルーン にんにく しょうが	パン 砂糖 パイシート さつまいも	油 ホワイトルウ バター	827 38.6 27.7
22	水	【3-3 リクエスト献立】 ご飯	牛乳	さばのみそ煮 春雨サラダ 豚汁 	さば みそ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ねぎ ごんにゃく 大根 ごぼう	米 砂糖 はるさめ じゃがいも	ごま油	769 33.7 25.3
23	木	【学校給食 くんまの日】 ゆめロールパン	牛乳	おつきりこみ 煮玉子 ごんにゃくサラダ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり しょうが ごんにゃく	パン おつきりこみめん 砂糖	ドレッシング	720 32.6 30.4
24	金	ご飯	牛乳	大根と豚肉の煮物 鶏肉ときのこの ジンジャースープ	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	大根 しめじ 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが しょうが ごんにゃく	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油	700 33.2 21.2
27	月	ご飯 ふりかけ	牛乳	白身魚の竜田揚げ 切り干し大根のスタミナ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	切干大根 もやし ねぎ にんにく	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	763 33.9 29.0
29	水	麦ご飯	牛乳	群馬の和風カレー 小松菜サラダ	鶏肉 生揚げ ツナ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう りんご キャベツ レモン にんにく しょうが 大根	米 麦 砂糖 さつまいも じゃがいも	油	838 26.4 23.6
30	木	小コッペパン チョコクリーム	牛乳	太田のソース焼きそば かぼちゃのサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ もやし にんにく しょうが	パン 中華めん	油 マヨネーズ チョコクリーム	823 29.4 27.9
31	金	ご飯	牛乳	八宝菜 えびしゅうまい② グレープフルーツ	豚肉 かまぼこ うすら卵 えび	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ だけのご グレープフルーツ にんにく しょうが	米 でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油	701 28.1 21.2

★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、すべて太田市産をして使用しています。

★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。