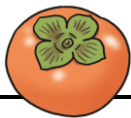


令和7年



11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)
3	月	文化の日										
4	火	〔3-1 リクエスト献立〕 ココア揚げパン	牛乳	塩ラーメン キムチ和え	豚肉 なんと	牛乳	にんじん にら	きゅうり 大根 キムチ キャベツ もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく	パン 砂糖 中華めん	油 ココア ごま油	816	31.6
5	水	わかめご飯	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 香味漬け ミニアセロラゼリー	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 たくあん	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	708	26.7
6	木	ツイスト ロールパン	牛乳	オムレツのトマトソースがけ きのこベーコンのシチュー 手作りアップルパイ(1-7.2-1)	卵 ベーコン	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	パン 砂糖 パイシート	油 バター	840	30.4
7	金	南祭										
10	月	ご飯	牛乳	豚肉の南部焼き みそけんちん汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	もやし ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく 大根	米 砂糖 里芋	油 ごま	751	31.0
11	火	ゆめロールパン	牛乳	太田米粉のきのこうどん 煮玉子 いんご	卵 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 しめじ まい たけ えのきだけ ねぎ しいたけ りんご しょうが	パン 砂糖 うどん	油	703	33.4
12	水	ご飯	牛乳	さばの塩こうじ焼き しらたきのごま和え わかめと豆腐のみそ汁 手作りアップルパイ(2-2.2-3)	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ りんご ブルーン しらたき	米 砂糖 さつまいも パイシート	ごま バター	749 30.1 30.6	
13	木	ピストレ 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(2-4.2-5)	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	白菜 大根 しめじ りんご ブルーン にんにく たまねぎ	パン 砂糖 さつまいも パイシート ジャム	油 バター	773	35.6
14	金	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 小魚入りこんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり しょうが にんにく もやしこんにゃく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	832	36.4
17	月	ご飯	牛乳	ひじきご飯の具 厚焼き玉子 豚汁	鶏肉 大豆 油 揚げ 豚肉 豆腐 おから みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう しょうが 大根 こんにゃく ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	711	34.1
18	火	ミニコッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	ソースもまるごと太田焼きそば 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 大根 きゅうり しょうが にんにく	パン 砂糖 ジャム 中華めん	油 ごま ごま油	755	30.1
19	水	ご飯 ふりかけ	牛乳	あじフライ 切り干し大根のスタミナ炒め さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 あじ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	大根 もやし ねぎ しょうが	米 砂糖 パン粉	油 ごま油	760	30.1
20	木	バターロール	牛乳	手作りのクリームグラタン コンソメスープ みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム 白菜 コーン たまねぎ みかん しょうが	パン パン粉 マカロニ	油 じゃがいも	706	33.9
21	金	麦ご飯	牛乳	さつまいもときのこのカレー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 	たまねぎ しめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 砂糖	油	850	27.2
24	月	勤労感謝の日(振替休日)										
25	火	ココアパン	牛乳	スパゲティナポリタン コールスロー	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	パン 砂糖 スパゲティ	油 ココア	749	27.0
26	水	〔3-2 リクエスト献立〕 ご飯	ジョア マス カット	豚キムチご飯の具 揚げぎょうざ② ABCスープ	豚肉 うずら卵 ウインナー	ジョア	にんじん	キムチ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 砂糖 ぎょうざの皮 マカロニ	油 ごま ごま油	701	29.1
27	木	ご飯	牛乳	ガパオライス 目玉焼き 春雨スープ 手作りアップルパイ(2-6.2-7)	鶏肉 なんと 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 パプリカ	たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ りんご ブルーン しょうが にんにく	米 砂糖 春雨	油 バター	739	32.7
28	金	〔ぐんま すき焼きの日〕 ご飯	牛乳	すき焼き風煮 ごまみそ和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 もやし たまねぎ キャベツ しょうが しらたき	米 砂糖	油 ごま	756	30.2

★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。