

令和8年



1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)
8	木	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルト コーンシチュー 手作り青りんごゼリー	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん	アロエ たまねぎ コーン しょうが	パン じゃがいも	油	837 31.6 31.9	
9	金	【お正月献立】 ご飯	牛乳	五目ご飯の具 厚焼き玉子 白玉雑煮	油揚げ 鶏肉 なると 卵	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん かんぴょう 枝豆 しいたけ ねぎ 大根 白菜	米 砂糖 白玉団子	油	703 33.9 17.8	
13	火	バターロール	牛乳 ミルク コーヒー	手作りかぼちゃグラタン もやしのカレースープ りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にら	たまねぎ しょうが マッシュルーム コーン もやし ねぎ えのきだけ りんご	パン 春雨 マカロニ パン粉	油	715 30.7 29.5	
14	水	わかめご飯	牛乳	さんまの生姜煮 青菜のごま和え みぞれちん汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 かき菜	もやし コーン 大根 ごぼう しょうが ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里いも	油 ごま ごま油	701 27.3 22.8	
15	木	黒食パン	牛乳	スライスチーズ ジャーマンポテト ワントンスープ 手作りアップルパイ(3-4.3-5)	ウインナー なると 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ もやし ねぎ にんにく ブルーベリー りんご しょうが	パン 砂糖 じゃがいも さつまいも パイシート ワントンの皮	油 バター ごま油	813 31.7 30.1	
16	金	ご飯	牛乳	八宝菜 春巻き	豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	にんじん	白菜 だけのこ しょうが しめじ にんにく たまねぎ	米 でんぶ 春巻きの皮	油 ごま油	801 30.6 30.5	
19	月	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 くさわかめのきんぴら 手作り団子入りすいとん	さつま揚げ さば みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 くさわかめ	にんじん かぼちゃ ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 でんぶ 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 ごま ごま油	863 34.5 28.7	
20	火	【サステイナブル フード献立】 コッペパン チョコクリーム	牛乳	えびフライ ポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー えび	牛乳	にんじん	きゅうり コーン 白菜	パン じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	767 25.1 29.5	
21	水	ご飯 ふりかけ	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	さつま揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 しめじ こんにゃく えのき だけ 白菜 ねぎ しょうが	米 砂糖 でんぶ じゃがいも	油 ごま油	700 32.1 21.1	
22	木	手作り お好み焼き	牛乳	肉うどん オレンジ	魚肉ソーセージ 高野豆腐 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 さくらえび	にんじん	キャベツ ねぎ しょうが 大根 しいたけ オレンジ	小麦粉 うどん	油 マヨネーズ 天かす	703 27.8 36.7	
23	金	菜飯	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 香味漬け アセロラミニゼリー	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 大根菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	725 27.1 21.5	
26	月	【全国学校 給食週間】 ご飯	牛乳	さけの塩焼き きゅうりとキャベツの塩昆布和え 豚汁 手作りアップルパイ(3-6.3-7)	さけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく りんご ブルーン	米 砂糖 じゃがいも さつまいも パイシート	油 ごま バター	700 39.0 19.2	
27	火	ご飯	牛乳	ソースカツ 小松菜の煮浸し なめこのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 さくらえび	にんじん 小松菜	もやし なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖 パン粉	油 ごま油	724 24.4 20.8	
28	水	【3-4 リクエスト献立】 ご飯	ジョア マス カット	そぼろご飯の具 きょうざスープ バナナ入りフルーツポンチ	豚肉 大豆 おかから	ジョア	にんじん チンゲン菜	枝豆 白菜 ねぎ もやし しみかん バイン 桃 パタテココアロエ バナナ こんにゃく しょうが	米 砂糖 きょうざの皮	油 ごま ごま油	695 23.5 14.2	
29	木	【3年家庭科オリジナル 焼きそば献立】 小コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム 豚キムチ焼きそば ブロッコリーのおかかチーズ和え	豚肉 かつお節	牛乳 チーズ のり	ブロッコリー	キムチ キャベツ もやし しめじ きゅうり しょうが にんにく	パン 中華めん	油 ごま油	747 33.2 22.7	
30	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 大根サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご 大根 きゅうり しょうが にんにく	米 むぎ じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	821 27.1 24.9	

★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。

3年生家庭科「我が家のオリジナル焼きそば」の作品が給食に登場！



3年生の家庭科では、一人一人の生徒が「オリジナル焼きそば」を考案しました。

給食に提供できる6作品のうち、投票の結果、3年7組の岩瀬育実さんが考案した「韓国風豚キムチ焼きそば」が選ばれ、1月29日の給食に登場します。韓国らしい雰囲気を出すために、ある「黒い」トッピングが入りますので、楽しみにしてください！

岩瀬育実さんコメント

「最初は自分で一からレシピを考えたり、料理を作ることは難しいと思っていました。が、作っていくうちにどう工夫したら美味しくなるか考えて作ることが、楽しいと思えるようになりました。家族にも美味しいと喜んでもらえて、嬉しかったです。」