

令和7年



## 11月 献立表



太田市立休泊中学校

| 一口メモ                                                                                          | 日                                                                                                         | 曜  | 飲み物         | 献立名                |                                  | 体の組織を作る食品群                  |                       | 体の調子を整える食品群    |                                    | エネルギーとなる食品群             |                       | エネルギー<br>(kcal)     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|--------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|
|                                                                                               |                                                                                                           |    |             | 主食                 | おかず                              | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆製品          | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果物             | 5群<br>米・パン・めん<br>いも類・砂糖 | 6群<br>油脂<br>種実        |                     |
| 《今月の<br>地場産野菜》<br>長ねぎ                                                                         | 3                                                                                                         | 月  |             | 文化の日               |                                  |                             |                       |                |                                    |                         |                       |                     |
|              | 4                                                                                                         | 火  | 牛乳          | ごはん                | スタミナ焼き肉<br>コールスローサラダ<br>かきたま汁    | 卵 豆腐<br>豚肉                  | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ きゃべつ<br>椎茸 もやし<br>ねぎ きゅうり     | でんぶん<br>ごはん<br>さとう      | ドレッシング<br>油           | 724<br>30.1<br>21.9 |
| きゅうり                                                                                          | 5                                                                                                         | 水  | 牛乳          | キャラメル揚げパン          | きのこソテー<br>鶏肉団子スープ                | ウィンナー<br>鶏団子<br>かまぼこ        | 牛乳                    | こまつな<br>にんじん   | はくさい しめじ<br>ねぎ きゃべつ<br>エリンギ 椎茸     | ツイストパン<br>グラニュー糖        | 油<br>ラー油              | 794<br>24.6<br>27.7 |
| こまつな                                                                                          | 6                                                                                                         | 木  | 牛乳          | 鶏ごぼう飯              | しゅうまい(2)<br>あさりの味噌汁              | あさり<br>鶏肉 油揚げ<br>豆腐 みそ      | 牛乳                    | にんじん<br>きぬさや   | こんにゃく<br>だいこん ねぎ<br>ささがきごぼう        | ごはん<br>さとう              | 油                     | 786<br>32.7<br>21.5 |
|              | 7                                                                                                         | 金  | 牛乳          | ごはん                | じゃがいもの南蛮煮<br>梅肉和え                | 豚肉<br>ツナ<br>絹揚げ             | 牛乳                    | にんじん<br>こまつな   | たまねぎ<br>もやし<br>きゃべつ                | ごはん<br>さとう              | 油                     | 795<br>27.7<br>18.7 |
| だいこん                                                                                          | 10                                                                                                        | 月  | 牛乳          | ごはん                | 厚焼き玉子<br>五目大豆<br>わかめの味噌汁         | 鶏肉<br>大豆 さつま揚げ<br>豆腐 みそ     | 牛乳<br>わかめ             | にんじん           | ねぎ<br>こんにゃく                        | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう     | 油                     | 772<br>29.1<br>18.3 |
| 2年生が対象<br>です。<br>※10日～<br>14日は、残<br>量調査を実<br>施します。<br>します<br>片付け方が<br>変わります<br>ご協力お願い<br>します。 | 11                                                                                                        | 火  | 牛乳          | なめし                | 鮭フライ(タルタルソース)<br>茎わかめのきんぴら<br>豚汁 | 豚肉 みそ<br>さつま揚げ<br>鮭フライ      | 牛乳<br>茎わかめ            | にんじん           | だいこん ねぎ<br>ごぼう<br>こんにゃく            | なめし<br>さとう<br>じゃがいも     | 油<br>ごま油              | 727<br>34.8<br>22.9 |
|                                                                                               | 12                                                                                                        | 水  | 牛乳          | ゆめロールパン<br>いちごジャム  | 五目うどん<br>グリーンサラダ                 | 豚肉                          | 牛乳                    | にんじん<br>ブロッコリー | だいこん ねぎ<br>椎茸<br>きゅうり きゃべつ         | ロールパン<br>うどん            | 油<br>ドレッシング           | 899<br>30.5<br>29.5 |
|                                                                                               | 13                                                                                                        | 木  | 牛乳          | ごはん                | 野菜かきあげ(天つゆ)<br>ひじき煮<br>のっぺい汁 みかん | さつま揚げ<br>鶏肉<br>大豆 さつま揚げ     | 牛乳<br>ひじき             | にんじん           | 椎茸 みかん<br>ごぼう だいこん<br>ねぎ           | ごはん<br>さとう<br>さといも      | 油                     | 812<br>27.2<br>24.5 |
|                                                                                               | 14                                                                                                        | 金  | 牛乳          | 丸パン                | 豚肉のワインソース煮<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト   | 豚肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>ヨーグルト           | にんじん           | たまねぎ しめじ<br>おろしりんご<br>きゃべつ         | 丸パン<br>さとう<br>じゃがいも     | 油                     | 783<br>37.9<br>27.4 |
|                                                                                               | 17                                                                                                        | 月  | 牛乳          | ごはん                | 豚肉の南部焼き<br>こんにゃくサラダ<br>ターピーエン    | 豚肉<br>うすらの卵                 | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれんそう | きゃべつ きゅうり<br>コーン ねぎ<br>はくさい きくらげ   | ごはん<br>さとう              | すりごま<br>ドレッシング<br>ごま油 | 753<br>34.8<br>26.0 |
|            | 18                                                                                                        | 火  | 牛乳          | ごはん                | 麻婆豆腐<br>揚げぎょうざ(2)                | 豚挽肉<br>豆腐<br>みそ             | 牛乳                    | にんじん<br>にら     | たまねぎ 椎茸<br>ねぎ にんにく<br>おろししょうが      | ごはん<br>さとう<br>でんぶん      | 油<br>ごま油              | 765<br>31.0<br>28.4 |
|            | 19                                                                                                        | 水  | 牛乳          | せわれコッペパン<br>りんごジャム | やしそば<br>だいこんサラダ                  | 豚肉<br>ツナ                    | 牛乳                    | にら<br>にんじん     | きゃべつ<br>もやし<br>だいこん きゅうり           | 中華麺<br>コッペパン            | 油<br>ドレッシング           | 773<br>30.9<br>22.1 |
|                                                                                               | 20                                                                                                        | 木  | 牛乳          | 洋風ちらし              | (洋風ちらしの具)<br>酢の物<br>もずくスープ       | ウィンナー<br>油揚げ<br>ツナ かまぼこ     | 牛乳<br>わかめ<br>もずく      | にんじん           | コーン<br>たまねぎ<br>えのきたけ               | ごはん<br>さとう<br>でんぶん      |                       | 709<br>21.5<br>17.4 |
|                                                                                               | 21                                                                                                        | 金  | シ<br>ョ<br>ア | アップルパン             | ナポリタン<br>ごぼうサラダ                  | ウィンナー                       | 牛乳                    | にんじん<br>ピーマン   | たまねぎ ごぼう<br>にんにく<br>きゅうり           | アップルパン<br>スパゲティ         | ドレッシング<br>油           | 837<br>28.3<br>23.7 |
|                                                                                               | 振り替え休日                                                                                                    |    |             |                    |                                  |                             |                       |                |                                    |                         |                       |                     |
|                                                                                               | 給食くんま<br>すきやき応援宣<br>言の日です。<br>休泊中では<br>25日(火)<br>に、すき焼き<br>煮を提供しま<br>す。できる限<br>りの食材を群<br>馬県産で準備<br>しています。 | 25 | 火           | 牛乳                 | ごはん                              | すきやき風煮<br>にんじんしりしり          | 豚肉 焼き豆腐<br>ツナ<br>炒り卵  | 牛乳             | にんじん                               | ねぎ もやし<br>はくさい<br>しらたき  | ごはん<br>さとう            | 油                   |
|                                                                                               | 26                                                                                                        | 水  | 牛乳          | ナン                 | キーマカレー<br>フルーツポンチ                | 豚挽肉                         | 牛乳                    | にんじん           | たまねぎ バイン缶<br>にんにく しょうが<br>もも缶・みかん缶 | じゃがいも<br>ナン<br>カレーウ     | 油                     | 752<br>26.1<br>31.2 |
|                                                                                               | 27                                                                                                        | 木  | 牛乳          | ごはん                | ごま照り焼きチキン<br>野菜炒め<br>豆腐の味噌汁      | 照り焼きチキン<br>豚肉 みそ<br>豆腐 高野豆腐 | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>ねぎ<br>ピーマン                 | ごはん<br>だいこん             | 油                     | 724<br>29.0<br>25.4 |
|                                                                                               | 28                                                                                                        | 金  | 牛乳          | こめっこパン<br>黒豆きなこ    | にんじんシチュ<br>りっちゃんサラダ              | ベーコン<br>ハム<br>かつおぶし         | 牛乳<br>塩昆布             | にんじん           | たまねぎ エリンギ<br>きゅうり<br>きゃべつ          | こめっこパン                  | 油                     | 762<br>23.2<br>21.2 |

【学校給食材料費について】太田市教育委員会 学校施設管理課よりお知らせ

「学校給食費が無料なのはありがたいけれど、物価も上がっている中、給食の質や量は大丈夫なの？」とご心配いただく声も聞かれますが、安心してください。

太田市では、物価高騰に伴い、これまで給食材料費を増額してきましたが、この10月より総額1億200万円をさらに増額いたしました。

今後も質・量ともに無料化前と同水準の安全で安心なおいしい給食を引き続き提供してまいりますので、よろしくお願いします。