



令和7年度



1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 (kcal)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				主食	おかず	魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	
1月も 地場産の野菜 が給食に 入ります。     	7	水	牛乳	フルーツサンド	(サンドの具) ごま照り焼きチキン タンタン麺	照り焼きチキン 豚挽肉 みそ 豆乳	牛乳 ホイップクリーム ホイップクリーム	ちんげんさい	もも缶 みかん缶 たまねぎ	食パン ラーメン さとう	すりごま ラー油	884 37.3 33.5
	8	木	牛乳	ごはん	回鍋肉 中華風卵スープ	豚肉 ベーコン PE卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし 椎茸	ごはん でんぶん さとう	油	736 20.2 16.2
	9	金	牛乳	ごはん	手作りソースチキンかつ ごま酢和え めかぶの味噌汁	チキンかつ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん きゃべつ コーン	ごはん さとう さといも	油	742 24.1 17.3
	12	月		成人の日								
	13	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ナムル	豚挽肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油 ラー油	704 30.3 23.8
	14	水	牛乳	コッペパン 黒豆きなこ	りっちゃんサラダ ぎょうざスープ	ハム かまぼこ 黒豆きなこ	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし コーン ねぎ きゅうり	コッペパン ぎょうざ さとう	油	781 23.3 17.6
	15	木	牛乳	ごはん	すきやき風煮 ツナマヨだいこんサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん はくさい	ごはん さとう	油	798 25.8 26.8
	16	金	牛乳	きなこ揚げパン	コーンサラダ 鶏団子スープ	鶏団子 かまぼこ きなこ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり きゃべつ	ツイストパン グラニュー糖	油	752 27.0 30.6
	19	月	牛乳	ごはん 昆布佃煮	大豆と鶏肉の炒め煮 お雑煮	鶏肉 かまぼこ	牛乳 昆布佃煮	にんじん ピーマン	たけのこ 椎茸 だいこん ねぎ	ごはん でんぶん	ごま油	703 35.7 14.1
	20	火	牛乳	キムチごはん	肉団子(2) トック入りわかめスープ	豚肉 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん みずな	白菜キムチ たまねぎ 椎茸 えのきたけ	ごはん トック	ごま油	725 29.4 20.5
S-1 グランプリ 1年B組さん おめでとう  24日からの 1週間は、 全国学校給 食週間 です。 家族で給食 の話をして みましょう。 休泊中では 早めな 給食週間 になります 1月15日 に太田市 の野菜が たくさん 入ります。 	21	水	牛乳	こめっこパン チョコクリーム	やきそば ほうれんそうサラダ	豚肉 魚肉ソーセージ ツナ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	きゃべつ もやし きゃべつ	こめっこパン 中華麺 じゃがいも	油	941 23.8 29.7
	22	木	牛乳	ごはん	鶏のしそチーズ焼き こまつなの煮びたし あおさの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	油	733 35.3 16.6
	23	金	シヨア	黒パン ブルーベリー	グリーンサラダ 野菜たっぷりペペロンチーノ	ベーコン	シヨア	ブロッコリー パプリカ	しめじ きゅうり たまねぎ	スパゲティ 黒パン	油	765 25.6 20.0
	26	月	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ひじき煮 豆腐の味噌汁	さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ 椎茸 だいこん	ごはん さとう	油	712 30.1 24.3
	27	火	牛乳	麦ごはん	チキンカレー フルーツポンチ(あまおうゼリー入り)	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶	麦ごはん じゃがいも カレーパウダー	油	813 24.3 20.2
	28	水	牛乳	ピタパン ミルメーク	チリコンカン コンソメスープ	豚挽肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも ピタパン	油	732 24.5 20.4
	29	木	牛乳	くらごはん	唐揚げの南蛮漬け いなか汁	唐揚げ 絹揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ねぎ	さくらごはん じゃがいも	油	779 28.5 20.0
	30	金	牛乳	コチッパン	チゲうどん だいこんのあつあつ煮	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ はくさい しめじ こんにゃく	うどん チョコチップパン	油	738 32.7 37.4

※ 野菜類はすべて加熱してあります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。

