



令和3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
				主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)
						魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)
						豆製品	小魚・海藻		きのこ・果物	いも類・砂糖	種実	脂質(g)
《1月の太田野菜》 飯塚さん キャベツ 小松菜 高山さん ほうれん草 大根 長ねぎ 岡島さん 白菜	7	金	牛乳	チョコチップパン	くわい入りつくね 紅白なます お雑煮	鶏肉 かまぼこ くわい入りつくね	牛乳	にんじん ほうれん草	大根・長ねぎ 干しいたけ	パン 煮込み餅 砂糖	ごま	753 31.5 22.3
	10	月		成人の日								
	11	火	牛乳	★3-B リクエスト! キムチご飯	(キムチごはんの具) チョレギサラダ わかめスープ・豆乳プリン	豚肉 サラダチキン 糸かまぼこ	牛乳 乾わかめ	にんじん	キムチ・長ねぎ きゅうり・玉ねぎ 干しいたけ・えのき	ご飯 砂糖 豆乳プリン	米油 ごま	760 32.7 24.1
	12	水	牛乳	ココア揚げパン	醤油ラーメン キャベツのさっぱり煮	豚肉・鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん にら	もやし・玉ねぎ メンマ・長ねぎ キャベツ	パン・砂糖 片栗粉 冷凍ラーメン	米油	790 31.9 24.8
	13	木	牛乳	ごはん	麻婆厚揚げ 山吹和え	豚肉 生揚げ	牛乳 乾わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ・コーン きゅうり 干しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油	751 32.1 27.1
	14	金	牛乳	ブランパン	鶏肉とひよこ豆のトマトクリーム煮 ひじきサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳・乾ひじき 生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ・もやし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	米油 ごま	753 31.6 24.7
	17	月	牛乳	ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉とひじきの炒め物 豆腐のみそ汁	いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 乾ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん 長ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖	米油	749 32.5 25.7
	18	火	牛乳	ごはん	おでん 中華風炒め	焼竹輪・豚肉 つくね・うすら卵 さつま揚げ	牛乳 結び昆布	にんじん ピーマン 赤ピーマン	だいこん 玉ねぎ 水煮たけのこ	ご飯・砂糖 こんにゃく・片栗粉 じゃがいも	米油	747 31.5 21.9
	19	水	牛乳	チーズパン	焼きそば フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし もも畑・ナタデココ ハイン缶・みかん缶	パン 焼きそば麺 ゼリー	米油	762 32.4 22.7
	20	木	牛乳	ごはん	ポークカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ・りんご キャベツ レモン果汁	ご飯・砂糖 じゃがいも カレールー	米油	833 30.6 22.5
21	金	牛乳	黒パン	わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 上州きんぴら	豚肉・油揚げ 竹輪の磯辺揚げ さつま揚げ	牛乳 乾わかめ	にんじん	長ねぎ だいこん 干しいたけ	パン・砂糖 米粉うどん こんにゃく	米油 ごま	779 32.4 25.2	
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。 みんなの時代の給食と 比べて同じところ、違 うところを知ることが できます。	24	月	牛乳	ごはん	すき焼き煮 香味漬け	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	白菜 キャベツ 長ねぎ きゅうり たくあん・甘酢生姜	ご飯 しらたき 砂糖	米油	765 32.7 23.6
	25	火	牛乳	★全国学校給食週間 小松菜ご飯	(小松菜ご飯の具) ほうれん草のさっぱり和え 里芋豚汁	鶏肉・豚肉 ツナ・豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	コーン だいこん キャベツ 白菜 長ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 ごま トレッサング	米油 ごま	755 35.0 24.9
	26	水	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 こんにゃくのピリ辛炒め すいとん	さばのみそ煮 海苔・焼竹輪・油揚げ 豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ だいこん 干しいたけ	ご飯・すいとん 砂糖・こんにゃく じゃがいも	米油	769 36.6 22.9
	27	木	牛乳	ごはん 鮭ふりかけ	じゃがいもの南蛮煮 ごま酢和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン・もやし	ご飯 砂糖 ごま	米油	779 30.6 23.3
	28	金	シヨア	メロンパン	ちゃんぽんうどん 大根のあつあつ煮	豚肉・鶏肉 かまぼこ・いか 油揚げ	シヨア	にんじん	玉ねぎ だいこん キャベツ 干しいたけ	パン・砂糖 うどん こんにゃく	米油	773 32.6 22.0
31	月	牛乳	★3-A リクエスト! ソースカツ丼	(ソースカツ) キャベツの塩昆布和え けんちん汁	ヒレカツ 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ 長ねぎ きゅうり・ごぼう だいこん	ご飯・砂糖 米油 ごま こんにゃく	829 34.4 21.9		

※メニューの太字は県産農畜産物活用の食材を使用します。
 ※おおたんマークの日は、「おおたをたべよう」の日です。
 ※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。
 ※1月の給食費口座振替日は1月31日(月)です。前日までに入金をお願いします。



