



令和6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 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	たんぱく質(g) 脂質(g)
1月も 地産産の野菜 が給食に 入ります。 天下井さん	7	火	牛乳	ごはん 3-A リクエスト! 麦ごはん ミルクコーヒー	さばのみそ煮 野菜炒め だまっこ汁	さばの味噌煮 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ きゃべつ だいこん ねぎ	ごはん だまこ餅	油	775 34.7 24.9
	8	水	牛乳	わかめごはん	雑煮 れんこんのきんぴら	鶏肉 ちくわ 豚もも なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ パイナップル もも缶 みかん缶 たまねぎ	わかめごはん さとう 煮込み餅	油	781 22.7 13.3
	9	木	牛乳	ココア揚げパン	きゃべつのはちみつ煮 ミートボールスープ 言いんごゼリー	鶏肉 ミートボール 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ツイストパン グラニュー糖	油	764 27.9 25.9
	13	月		成人の日								
岡山さん	14	火	牛乳	ごはん	スペイン風オムレツ ごま酢和え 豚汁 みかん	オムレツ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゃべつ ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	711 26.5 19.2
	15	水	牛乳	せわれコッパン	白身魚フライ (タルタルソース) コーンソテー あさりときゃべつの味噌スープ	白身魚フライ ベーコン あさり みそ	牛乳	にんじん ピーマン	コーン きゃべつ たまねぎ	コッパン	油	721 31.8 24.4
	16	木	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 ツナマヨ大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ はくさい 椎茸 きゅうり	ごはん さとう	油	798 25.8 26.8
	17	金	牛乳	チョコチップパン	五目うどん だいこんのあつあつ煮	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 椎茸 こんにゃく	チョコチップパン うどん さとう	油	892 36.4 30.5
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16日 に太田市 の野菜が たくさん 入ります。	20	月	牛乳	ごはん 昆布佃煮	青豆と鶏肉に炒めもの はくさいの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	ねぎ はくさい 椎茸 たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	油	741 31.5 14.8
	21	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 山吹和え	豚ひき肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	椎茸 ねぎ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	726 31.6 23.9
	22	水	牛乳	はちみつパン ストロベリー	ポテトのバター煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ きゅうり きゃべつ	じゃがいも はちみつパン	油	757 25.2 13.1
	23	木	牛乳	チキンライス	オムレツ ABCスープ	鶏肉 うずらの卵 ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ にんにく	じゃがいも ごはん さとう	油	766 26.8 19.3
	24	金	牛乳	ソフトフランス	ブラウンシチュー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ にんにく	じゃがいも ソフトフランス ハヤシルウ	油	700 27.8 27.3
	27	月	牛乳	ごはん	いわしのオレンジ煮 切り干し大根煮 豆腐の味噌汁	いわし みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 ねぎ だいこん	ごはん さとう	油	709 29.6 21.2
	28	火	牛乳	ごはん	チキンかつ (ポトルソース) ポイルきゃべつ コンソメスープ	チキンかつ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ コーン	ごはん じゃがいも	油	775 25.4 17.0
	29	水	牛乳	コッパン いちごジャム	焼きそば ごぼうサラダ	魚肉ソーセージ 豚肉	牛乳	にんじん にら	もやし きゃべつ ごぼうサラダベース きゅうり	コッパン 中華麺	油	896 28.9 34.0
	30	木	牛乳	キムチごはん	蒸し餃子 (2) トック入りわかめスープ	豚肉 肉餃子	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ ねぎ はくさいキムチ えのきたけ	ごはん さとう	油	701 25.8 21.5
	31	金	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグマトソース パンプキンポタージュ キャンディチーズ (2)	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ にんにく	パーカーハウス ホワイトルウ さとう	油	936 36.8 42.8

※ 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。

