



1がっ こんだてひょう



日曜	こんだて		おもな さいりよつと ばたらき						小学校	中学校	
	主食・飲み物	おかず	あか		みどり		きいろ		エネルギー (Kcal)	エネルギー (Kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	脂質 (g)	脂質 (g)	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質			
7	火	ごはん ぎゅうにゅう 小中学校なし	あつあげのオイスターソースいため コーンしゅうまい ちゅうかスープ	ぶたにく なまあげ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しめじ ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	- - -	793 31.5 26.2
8	水	ココアパン ぎゅうにゅう	スパゲッティミートソース カラフルサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん コーン	パン スパゲッティ	オリーブゆ ドレッシング	693 28.6 23.5	833 34.0 27.8
9	木	カレーピラフ ぎゅうにゅう	(カレーピラフのぐ) オムレツ ポトフ	たまご ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	ごはん じゃがいも	あぶら バター	639 25.8 23.0	748 30.5 27.2
10	金	くろパン ぎゅうにゅう かがみびらきメニュー	ホキイそペフライ ごまみそあえ そうに	ホキ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ねぎ もやし しいたけ	パン さとう もち	ごま あぶら	630 26.8 19.7	751 32.0 22.4
14	火	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ すのもの とんじり	ぶたにく ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	690 24.7 23.6	795 29.2 26.8
15	水	ロールパン ぎゅうにゅう	とんこつラーメン パンパンジーサラダ ヨーグルト	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	もやし はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら ごま ドレッシング	605 27.7 19.6	716 32.7 22.4
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	カレイのしょうがしょうゆやき れんこんのきんぴら かぶのみそしる	カレイ とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん かぶ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	580 26.9 14.3	661 31.3 16.1
17	金	しょくパン くろまめきなこクリーム ぎゅうにゅう	とりにくのワインソースに あざりとはくさいのクリームスープ みかん	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご みかん	パン じゃがいも	あぶら	696 31.3 20.2	812 37.3 23.0
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ もやしナムル	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	623 26.0 21.2	724 30.9 24.9
21	火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) あつやきたまご ごもくうどん	ぶたにく どり あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん ねぎ	ごはん うどん さとう	あぶら	644 29.6 22.2	761 35.4 26.0
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのみりんしょうゆフライ しらたきのピリからいため だいこんのみそしる	ブリ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ねぎ だいこん しらたき しいたけ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	614 24.2 20.8	708 28.4 24.5
23	木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	622 27.7 18.4	720 33.1 21.4
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。											
戦後の給食(イメージ)											
24	金	ロールパン ミルク ぎゅうにゅう	トマトシチュー コーンサラダ	とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	666 25.7 23.2	781 29.9 26.6
和食こんだて											
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのかんろに きりぼしだいこんのもの わかめのみそしる	にしん とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	618 23.4 17.9	781 27.5 20.8
おおたをたべようの日											
28	火	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう	とりのてりやき おおたやさいのじゃこあえ すいとん	とり ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ キャベツ はくさい	ごはん さとう すいとん	ごまあぶら	646 30.7 15.8	742 36.0 18.0
おおたの名物料理											
29	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	くろやきそば だいこんときゅうりのピリからあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅうり たまねぎ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	590 26.6 18.6	733 31.3 25.2
給食の人気メニュー											
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご パイン もも アロエ	ごはん じゃがいも	あぶら	683 22.1 19.0	802 25.7 22.2
31	金	チョコチップパン ぎゅうにゅう	だいずのミートソースに こんさいのスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん ごぼう	パン チョコ さとう じゃがいも	あぶら	637 25.5 26.1	767 30.3 32

★都合により、献立や材料を変更する場合があります。
 ★エネルギーの不足を補うため、麺類にはごはんまたはパンがついています。
 ★太字は太田市産農産物です。

★1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です★

この1週間は、「おおたを食べようの日」「戦後の給食(イメージ)」「和食献立」「太田の名物料理」「給食の人気メニュー」といったテーマの給食が登場します。なかでも、「おおたをたべようの日」の献立は、すべて太田市産の野菜を使用する予定です。太田の自然の恵みと農家さんのお仕事に感謝していただきましょう！

【今月の太田野菜】

にんじん ねぎ はくさい こまつな かぶ
だいこん ブロッコリー チンゲンサイ

今月は
たくさん太田市産野菜を
使用します！

