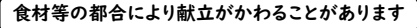


令和7年

9月 学校給食献立表 A(小)

東部共同調理場

日 曜		こ ん だ て め い		食 品 の は た ら き						えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
											
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん	ごはん すいとん		さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しめじ	642 28.3 19.2 2.2
3	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー 枝豆サラダ レモンゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えだまめ きゅうり なす	680 20.5 21.1 2.3
4	木	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ キャベツのごまあえ ぶた豚キムチうどん汁 いちごミニクレープ	うどん こむぎこ さとう クレープ	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ もやし はくさい	654 26.2 20.8 3.9
5	金	まる 丸パン	牛乳	チーズインハンバーグトマトソースかけ コーンサラダ ペーコンと野菜のスープ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリーブオイル	ぶたにく ペーコン みそ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なす	621 24.4 24.0 3.7
8	月	ごはん	牛乳	しろみぎかな 白身魚フライソースかけ 香味づけ とうがンのみそ汁	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごま	ほき とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん とうがん ねぎ たまねぎ	624 25.2 18.4 2.5
9	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 小松菜の中華あえ じゃーじゃんどうふ 家常豆腐	ごはん しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく なす	652 24.4 21.1 2.3
10	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス 三色サラダ マスカットゼリーフルーツあえ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり もやし もも バインアップル	646 18.5 17.2 2.1
11	木	ごはん	牛乳	さんしょく 三色そばろ キャベツのあさづけ ワンタンスープ アセロラミニゼリー	ごはん さとう わんたんのかわ ゼリー	あぶら	とりにく だいず ぶたにく たまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ	624 26.1 17.1 3.2
12	金	コッペパン だいず チョコ大豆クリーム	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ にくだんご 肉団子スープ	パン じゃがいも		とりにく ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	629 27.4 27.6 2.7
16	火	ごはん	牛乳	ブルコギ チョレギサラダ かんこくふう 韓国風わかめスープ	ごはん さとう トッポギ	ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり もやし たけのこ	604 21.9 16.4 3.2
17	水	ごはん	牛乳	ぶりのスパイシー照り焼き のり酢あえ かぼちゃのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	ぶり みそ とうふ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	597 27.0 18.1 1.9
18	木	ラーメン	牛乳	はるまき こまつな 春巻 小松菜のナムル とうにゅう 豆乳みそラーメンスープ	ラーメン はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なると みそ とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく しょうが	608 26.4 22.4 3.8
19	金	ごはん	牛乳	だし巻きたまご ひじきのそばろ煮 だんご じゃがいも団子のみそ汁	ごはん さとう じゃがいももち	あぶら	たまご だいず ぶたにく みそ こおりどうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	623 25.6 18.3 2.4
22	月	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 うま塩キャベツ ビーフンスープ はちみつレモンゼリー	ごはん さとう ビーフン ゼリー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく だいず とりつみれ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ	681 24.5 17.8 3.4
24	水	わかめ ごはん	牛乳	さわらの西京焼き カラフルサラダ じろ tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	ドレッシング バター	さわら みそ ぶたにく どうふ ミートボール	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	きゅうり キャベツ コーンこんにやく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	619 27.6 17.9 2.9
25	木	バンズパン	牛乳	パリツォーネ グリーンサラダ マセドアンスープ	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく ウインナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	691 21.8 26.0 2.3
26	金	ごはん	牛乳	とり 鶏つくねおろしソースかけ じょうしゅう 上州きんぴら 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく とうふ ぶたにく みそ さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう ほししいたけ もやし ねぎ	627 26.9 18.0 2.8
29	月	ごはん	牛乳	ゆーりんちー 油淋鶏 キムチあえ チンゲン菜としめじのスープ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	えびしんじょ とうふ とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ ねぎ	656 20.8 24.6 2.3
30	火	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	あかうお しろしょうゆ や 赤魚の白醤油焼き きりぼ だいこん 切干し大根のあえもの じゃがいものそばろ煮	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あかうお ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうりこんにやく きりぼしだいこん たまねぎ もやし しょうが	603 25.1 15.0 1.8

<今月の献立目標> 運動と食事について知ろう

*()の数はもりつけ数です

月平均栄養量

636
24.7
20.1
2.7

《行事食 防災の日》

ごはん 牛乳 さばのしょうが煮
昆布づけ すいとん

今月の前橋産食材

こめ きゅうり
こまつな じゃがいも
なす にんじん

早寝・早起き

朝ごはんを
心がけて生活リズムを
ととのえよう!