

令和8年

9月 学校給食献立表 B(小・特支小)

東部共同調理場

日 曜		こ ン だ て め い		食 品 の は た ら き								えいようか (kcal) たんぱく質(g) 脂質(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)				
		食材等の都合により献立がかわることがあります										
2	水	しょうくろ 小 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) キャベツのマリネ ペンネのミートソース煮	パン さとう ペンネ	あぶら ドレッシング	チキンナゲット ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんにく マッシュルーム	647 28.0 22.4 1.8	
3	木	ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー かんてんサラダ グレープゼリー	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 かぼちゃ トマト パプリカ	たまねぎ なす しょうが にんにく きゅうり キャベツ	624 17.7 17.9 2.7	
4	金	ごはん	牛乳	じょうしゅう 上州しゅうまい(2) 春雨サラダ なす入り麻婆豆腐	ごはん さとう しゅうまいかわ はるさめ てんぷん	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし なす たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	624 22.0 18.6 2.2	
7	月	せわ 背割り コッペパン	牛乳	フランクフルト チリビーンズ コンソメスープ	パン じゃがいも	あぶら	フランクフルト ぶたにく だいず とり	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	591 26.9 24.3 2.9	
8	火	ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ うま塩キャベツサラダ ワンタンスープ	ごはん パンこ ワンタン	あぶら ドレッシング	レバーメンチ ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ ほししいたけ	624 24.2 19.4 2.3	
9	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さば ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	618 29.7 20.6 3.2	
10	木	うどん	牛乳	たこメンチ 枝豆サラダ カレーうどん汁	うどん パンこ	ドレッシング あぶら	たこメンチ ぶたにく	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ にんにく	668 26.6 23.5 3.7	
11	金	ごはん	牛乳	だし巻きたまご 鶏肉とひじきの煮物 とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ アセロラゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	たまご だいず とり とうふ ぶたにく	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	こんにゃく とうがん たまねぎ ほししいたけ	591 24.2 14.5 2.4	
14	月	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ きざみきゅうり 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	たまご とり ぶたにく こおりとうふ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ しらす	637 25.9 19.8 2.6	
15	火	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) きり干し大根の含め煮 さつま汁	ごはん パンこ さとう さつまいも	あぶら	あじ とうふ あぶらあげ とり みそ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく だいこん ほししいたけ たまねぎ しめじ	638 26.5 19.3 2.2	
16	水	キャロット ピラフ	牛乳	とり 鶏肉ときのこのドリアソース わかめサラダ レモンソーダゼリー	ピラフ ゼリー	あぶら ドレッシング	とり	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ	679 23.8 18.0 2.6	
17	木	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京 焼き こぎつねごはんの具 呉汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あかうお とうふ あぶらあげ みそ とり だいず とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	606 30.2 18.6 2.2	
18	金	ゆめ ロール	牛乳	チキンのチーズ焼き さんしよく だいず やさい 三色サラダ 大豆と野菜のトマト煮	パン じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	とり だいず ミートボール	牛乳 チーズ トマト	にんじん ピーマン トマト	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	631 26.8 25.0 2.6	
24	木	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 ひじきと野菜のあえもの 八宝菜	ごはん はるまきかわ てんぷん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	はるまき ぶたにく いか えび なると うずらたまご	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しょうが ほししいたけ にんにく	667 23.2 25.8 1.6	
25	金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ 昆布づけ つきみ じろ じゅうごや お月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう てんぷん じゃがいもだんご さといも ゼリー	あぶら	ハンバーグ とり とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	604 24.6 14.3 1.8	
28	月	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め こまつな 小松菜のあえもの わかめスープ	ごはん さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ いかボール とうふ なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし コーン	584 27.3 15.9 2.5	
29	火	ラーメン	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) 中華きゅうり みそラーメンスープ 冷凍みかん	ラーメン ぎょうざのかわ さとう	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ なると ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン にんにく しょうが みかん	647 27.5 19.8 2.9	
30	水	こめっこ ばん	牛乳	オムレツトマトソースかけ ジャーマンポテト ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	たまご ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	640 25.5 20.6 3.3	
* () の数はもりつけ数です。(ソ) は個袋ソースがつきます。												629
＜今月の献立目標＞ 運動と食事について知ろう												25.6
今日の献立												19.9
今日の献立												2.5

<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。(ソ) は個袋ソースがつきます。

月平均栄養量

629
25.6
19.9
2.5

《行事食 十五夜》

ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
昆布づけ お月見汁
十五夜ゼリー

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!