

令和8年 9月 学 校 給 食 献 立 表(中学校・特支中)

東部共同調理場

| 日                               | 曜 | 献 立 名                  |    | 食 品 の 働 き                               |                                  |                   |                                          |                                              |                                        | 栄養価      |       |
|---------------------------------|---|------------------------|----|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------|-------|
|                                 |   |                        |    | 主に体の組織をつくる                              |                                  | 主に体の調子を整える        |                                          | 主にエネルギーになる                                   |                                        | エネルギー    |       |
|                                 |   |                        |    | 1群<br>たんぱく質                             | 2群<br>無機質                        | 3群<br>カロテン        | 4群<br>ビタミン                               | 5群<br>炭水化物                                   | 6群<br>脂質                               | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|                                 |   | 食材等の都合により献立が変わることがあります |    |                                         |                                  |                   |                                          |                                              |                                        |          |       |
| 2                               | 水 | 小黑パン                   | 牛乳 | チキンナゲット<br>豚肉 大豆                        | 牛乳                               | にんじん<br>トマト       | キャベツ きゅうり<br>レモン たまねぎ<br>にんにく<br>マッシュルーム | パン さとう<br>ペンネ                                | 油<br>ドレッシング                            | 829      | 36.0  |
| 3                               | 木 | ごはん                    | 牛乳 | 夏野菜カレー かんてんサラダ<br>グレープゼリー               | 豚肉                               | 牛乳                | にんじん<br>かぼちゃ<br>トマト<br>パプリカ              | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー                      | 油<br>ドレッシング                            | 769      | 20.9  |
| 4                               | 金 | ごはん                    | 牛乳 | 上州しゅうまい(3)<br>春雨サラダ なす入り麻婆豆腐            | しゅうまい<br>豚肉 とうふ<br>みそ            | 牛乳                | にんじん<br>こまつな                             | たまねぎ なす<br>しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ            | ごはん さとう<br>しゅうまいの皮<br>春雨 てん粉           | 798      | 26.8  |
| 7                               | 月 | 背割り<br>コッペパン           | 牛乳 | フランクフルト<br>チリビーンズ コンソメスープ               | フランクフルト<br>豚肉 大豆<br>とり肉          | 牛乳                | ピーマン<br>トマト<br>にんじん                      | たまねぎ にんにく<br>キャベツ コーン                        | パン<br>じゃがいも                            | 728      | 32.7  |
| 8                               | 火 | ごはん                    | 牛乳 | レバー入りメンチカツ<br>うま塩キャベツサラダ<br>ワタンスープ      | レバーメンチ<br>豚肉 なた                  | 牛乳                | にんじん<br>チンゲンサイ                           | キャベツ きゅうり<br>コーン もやし<br>たまねぎ<br>ほししいたけ       | ごはん<br>パン粉<br>ワタンスープ                   | 777      | 28.7  |
| 9                               | 水 | ごはん                    | 牛乳 | さばの塩焼き<br>小松菜のごまあえ 豚汁                   | さば 豚肉<br>とうふ みそ                  | 牛乳                | こまつな<br>にんじん                             | ごはん さとう<br>じゃがいも                             | ごま                                     | 765      | 35.2  |
| 10                              | 木 | うどん                    | 牛乳 | たこメンチ<br>枝豆サラダ カレーうどん汁                  | たこメンチ<br>豚肉                      | 牛乳                | にんじん                                     | 枝豆 キャベツ<br>きゅうり コーン<br>たまねぎ ねぎ<br>にんにく       | うどん<br>パン粉<br>油                        | 848      | 32.7  |
| 11                              | 金 | ごはん                    | 牛乳 | だし巻きたまご 鶏肉とひじきの煮物<br>冬瓜の中華スープ アセロラゼリー   | たまご 大豆<br>とり肉 とうふ<br>豚肉          | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ  | にんじん<br>こまつな                             | こんにゃく とうがん<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                 | ごはん<br>さとう<br>ゼリー                      | 727      | 28.9  |
| 14                              | 月 | ごはん                    | 牛乳 | 二色そぼろ<br>きざみきゅうり 肉じゃが                   | たまご<br>とり肉 豚肉<br>凍り豆腐            | 牛乳                | いんげん<br>にんじん                             | しょうが きゅうり<br>たまねぎ しらす                        | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                    | 792      | 30.7  |
| 15                              | 火 | ごはん                    | 牛乳 | あじフライ(ソ)<br>切り干し大根の含め煮 さつま汁             | あじ とうふ<br>油あげ とり肉<br>みそ          | 牛乳                | にんじん                                     | 切り干しだいこん<br>こんにゃく だいこん<br>ほししいたけ<br>たまねぎ しめじ | ごはん パン粉<br>さとう<br>さつまいも                | 792      | 31.5  |
| 16                              | 水 | キャロット<br>ピラフ           | 牛乳 | 鶏肉ときのこのドリアソース<br>わかめサラダ レモンソーダゼリー       | とり肉                              | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>わかめ | にんじん                                     | たまねぎ コーン<br>マッシュルーム<br>きゅうり キャベツ             | ピラフ<br>ゼリー                             | 839      | 28.6  |
| 17                              | 木 | ごはん                    | 牛乳 | 赤魚の西京焼き<br>こぎつねごはんの具 呉汁                 | 赤魚 とうふ<br>油あげ みそ<br>とり肉 大豆<br>豆乳 | 牛乳                | にんじん<br>こまつな                             | だいこん たまねぎ                                    | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                    | 758      | 36.0  |
| 18                              | 金 | ゆめ<br>ロール              | 牛乳 | チキンのチーズ焼き<br>三色サラダ 大豆と野菜のトマト煮           | とり肉 大豆<br>ミートボール                 | 牛乳<br>チーズ         | にんじん<br>ピーマン<br>トマト                      | きゅうり もやし<br>たまねぎ キャベツ<br>エリンギ にんにく           | パン<br>じゃがいも<br>さとう                     | 808      | 33.9  |
| 24                              | 木 | ごはん                    | 牛乳 | 春巻<br>ひじきと野菜のあえもの 八宝菜                   | はるまき<br>豚肉 いか<br>えび なた<br>うずらたまご | 牛乳<br>ひじき         | こまつな<br>にんじん<br>チンゲンサイ                   | キャベツ もやし<br>たまねぎ しょうが<br>ほししいたけ<br>にんにく      | ごはん<br>はるまきの皮<br>でんぶ                   | 860      | 27.8  |
| 25                              | 金 | <行事食 十五夜><br>ごはん       | 牛乳 | 和風ハンバーグ 昆布づけ<br>お月見汁 十五夜ゼリー             | ハンバーグ<br>とり肉<br>とうふ              | 牛乳<br>こんぶ         | にんじん                                     | キャベツ きゅうり<br>だいこん ねぎ<br>えのきたけ                | ごはん さとう<br>でん粉<br>じゃがいもだんご<br>さといも ゼリー | 771      | 30.8  |
| 28                              | 月 | ごはん                    | 牛乳 | 豚肉とキャベツのみそ炒め<br>小松菜のあえもの わかめスープ<br>味付小魚 | 豚肉 みそ<br>いかボール<br>とうふ なた         | 牛乳<br>わかめ<br>いわし  | ピーマン<br>にんじん<br>こまつな<br>チンゲンサイ           | キャベツ たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>もやし コーン            | ごはん<br>さとう<br>でん粉                      | 746      | 35.3  |
| 29                              | 火 | ラーメン                   | 牛乳 | 揚げぎょうざ(2) 中華きゅうり<br>みそラーメンスープ 冷凍みかん     | ぎょうざ なた<br>豚肉 みそ                 | 牛乳                | にんじん                                     | きゅうり もやし<br>たまねぎ コーン<br>にんにく しょうが<br>みかん     | ラーメン<br>ぎょうざの皮<br>さとう                  | 818      | 34.7  |
| 30                              | 水 | こめっこ<br>ぱん             | 牛乳 | オムレツトマトソースかけ<br>ジャーマンポテト ABCスープ         | たまご<br>ウイナー<br>ベーコン              | 牛乳                | にんじん                                     | たまねぎ キャベツ<br>コーン                             | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ                | 778      | 31.1  |
| * ( ) の数はもりつけ数です。(ソ) は個袋ソースがつきま |   |                        |    |                                         |                                  |                   |                                          |                                              |                                        | 月平均栄養量   |       |
| <今月の献立目標> 運動と食事について知ろう          |   |                        |    |                                         |                                  |                   |                                          |                                              |                                        | 789      | 31.2  |
|                                 |   |                        |    |                                         |                                  |                   |                                          |                                              |                                        | 23.2     | 3.1   |

《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!

