

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 (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
		食材等の都合により献立がかわることがあります												
2	水	小黑パン	牛乳	チキンナゲット(3) キャベツのマリネ ペンネのミートソース煮	チキンナゲット 豚肉 大豆	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	パン さとう ペンネ	油 ドレッシング	829 36.0 27.5 2.5			
3	木	ごはん	牛乳	夏野菜カレー かんてんサラダ グレープゼリー	豚肉	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	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	769 20.9 20.2 3.1			
4	金	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(3) 春雨サラダ なす入り麻婆豆腐	しゅうまい 豚肉 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	ごはん さとう しゅうまいの皮 春雨 てん粉	ごま油 油	798 26.8 22.1 2.8			
7	月	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	フランクフルト 豚肉 大豆 とり肉	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	パン じゃがいも	油	728 32.7 28.7 3.7			
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 ワタンスープ	レバーメンチ 豚肉 なんと	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	ごはん パン粉 ワantan	油 ドレッシング	777 28.7 21.7 2.8			
9	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	さば 豚肉 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	ごはん さとう じゃがいも	ごま	765 35.2 23.4 3.8			
10	木	うどん	牛乳	たこメンチ 枝豆サラダ カレーうどん汁	たこメンチ 豚肉	牛乳	にんじん	枝豆 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ にんにく	うどん パン粉	ドレッシング 油	848 32.7 27.1 4.8			
11	金	ごはん	牛乳	だし巻きたまご 鶏肉とひじきの煮物 冬瓜の中華スープ アセロラゼリー	たまご 大豆 とり肉 とうふ 豚肉	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	ごはん さとう ゼリー	油	727 28.9 16.1 2.9			
14	月	ごはん	牛乳	二色そぼろ きざみきゅうり 肉じゃが	たまご とり肉 豚肉 凍り豆腐	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	ごはん さとう じゃがいも	油	792 30.7 22.4 3.0			
15	火	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) 切り干し大根の含め煮 さつま汁	あじ とうふ 油あげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん	切り干しだいこん こんにゃく だいこん ほししいたけ たまねぎ しめじ	ごはん パン粉 さとう さつまいも	油	792 31.5 21.6 2.7			
16	水	キャロット ピラフ	牛乳	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	とり肉	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	ピラフ ゼリー	油 ドレッシング	839 28.6 20.6 3.5			
17	木	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き こぎつねごはんの具 呉汁	赤魚 とうふ 油あげ みそ とり肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	758 36.0 20.7 2.8			
18	金	ゆめ ロール	牛乳	チキンのチーズ焼き 三色サラダ 大豆と野菜のトマト煮	とり肉 大豆 ミートボール	牛乳 チーズ	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	パン じゃがいも さとう	ドレッシング 油	808 33.9 31.6 3.2			
24	木	ごはん	牛乳	春巻 ひじきと野菜のあえもの 八宝菜	はるまき 豚肉 いか えび なんと 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	ごはん はるまきの皮 でんぶ	油 ドレッシング ごま油	860 27.8 32.2 1.8			
25	金	<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	ハンバーグ とり肉 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	ごはん さとう でん粉 じゃがいもだんご さといも ゼリー		771 30.8 17.0 2.2			
28	月	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のあえもの わかめスープ 味付小魚	豚肉 みそ いかボール とうふ なんと	牛乳 わかめ いわし	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	ごはん さとう でん粉	油 ごま油	746 35.3 18.0 3.2			
29	火	ラーメン	牛乳	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	ぎょうざ なんと 豚肉 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	ラーメン ぎょうざの皮 さとう	ごま油 油	818 34.7 22.1 3.7			
30	水	こめっこ ぱん	牛乳 コーヒ	オムレツトマトソースかけ ジャーマンポテト ABCスープ	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	778 31.1 24.1 4.0			
<今月の献立目標> 運動と食事について知ろう											月平均栄養量			
※()の数 は も り つ け 数 で す。(ソ) は 個 袋 ソ ー ス が つ き ま す。											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!

