

令和7年9月

中学校学校給食献立表

南部共同調理場

日 曜	献 立 名				食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
					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			
	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変わることがあります。											
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん	★行事食★ 「防災の日」こんだて	さば ぶた肉 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん すいとん		839 33.9 21.8 2.8
3	水	麦ごはん	牛乳	豚肉と豆のカレー コーンサラダ グレープゼリー		ぶた肉 だいず ひよこまめ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	873 26.5 22.3 2.8
4	木	ごはん	牛乳	ごまだれ焼肉 塩こうじあえ とうがんのみそ汁		ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ とうがん	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	723 30.2 19.1 3.0
5	金	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 枝豆サラダ ミネストローネ		とり肉 ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	815 37.5 29.7 4.1
8	月	ごはん	牛乳	メキシカンライスの具 わかめサラダ えびボールと野菜のスープ	ごはんにまぜるか ごはんにかけて たべてね	ぶた肉 ウインナー えびボール	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン	ごはん こくもつ	油 ドレッシング	727 24.2 21.4 3.1
9	火	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご 切干大根の含め煮 豆乳みそ汁		たまご とうふ 油あげ とりつみれ みそ とうにゅう	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん こんにゃく キャベツ えのきたけ	ごはん さとう	油	743 30.4 19.3 4.0
10	水	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ キャベツのごまあえ 五目うどん汁		ぶた肉 油あげ なると	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	うどん こむぎこ さつまいも さとう	油 ごま	822 27.6 26.5 4.1
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ こんにゃくサラダ コンソメスープ		ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり キャベツ コーン	ごはん さとう ミルク じゃがいも	油 ドレッシング	796 27.0 23.3 2.8
12	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 小松菜のあさづけ 田舎汁 アセロラミニゼリー		さば なまあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー		712 31.0 20.9 2.4
16	火	ごはん	牛乳	春巻 もやしときゅうりの中華あえ 麻婆なす	ごはんにまぜて たべてね	はるまき とうふ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり なす たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	809 26.8 25.0 3.1
17	水	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き こぎつねごはんの具 鶏だんごのみそ汁		あかうお とり肉 油あげ だいず とうふ とりつみれ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	油	754 36.1 20.3 3.5
18	木	バターロール	牛乳	チキンナゲット(3) 海藻サラダ スパゲッティナポリタン		チキンナゲット ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ エリンギ	パン スパゲッティ	ドレッシング 油	771 30.7 30.5 3.2
19	金	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き うま塩もやし わかめと豆腐のみそ汁		とりつくね とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ドレッシング	740 29.6 19.4 3.1
22	月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 野菜サラダ レモンソーダゼリー		ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン りんご きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう ゼリー	油	854 23.4 22.8 3.3
24	水	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 小松菜のナムル 豚キムチ		しゅうまい ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 ごま油	764 28.7 20.4 3.1
25	木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 大根のあっさりづけ さつまい		さんま とり肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん きゅうり ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	油	787 29.1 24.7 2.9
26	金	背割りコッペパン	牛乳	フランクフルトのトマトソースかけ うずら卵入りABCスープ マスカットリーフルツアえ		フランクフルト ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン もも パイン	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	油	805 30.0 34.1 4.3
29	月	麦ごはん	牛乳	ポークストロガノフ 三色サラダ オレンジ		ぶた肉	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり もやし にんにく オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	バター 油	809 25.9 20.9 2.6
30	火	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) キムチあえ しょうゆラーメンスープ 味付き小魚		ぎょうざ ぶた肉 なると	牛乳 わかめ ごさかな	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ もやし コーン にんにく	ラーメン	油	746 36.8 20.1 5.5
○今月の地場産物											784	
* () の数はもりつけ数です。											29.8	
【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく											23.3	
【前橋産】米・きゅうり・チンゲン菜・こまつな											3.4	

