

令和8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) 塩分(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かわることがあります。											
2	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のキーマカレー えだまめサラダ グレープゼリー	ぶた肉 だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす ズッキーニ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま油	837 25.6 23.5 3.1
3	水	ごはん	牛乳	こもちししゃもからあげ(2) 肉じゃが 呉汁	こもちししゃも ぶた肉 だいず とうにゅう みそ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき だいこん ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	油	744 28.9 22.9 2.6
4	金	小ツイスト ロール	牛乳	チーズオムレツ コールスローサラダ スパゲッティナポリタン	オムレツ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモンかじゅう エリンギ	パン さとう スパゲッティ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	844 30.8 31.0 3.3
7	月	ごはん	牛乳	あじのしょうがあんかけ 鉄火みそ キャベツのみそ汁	あじ とうふ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが なす えのきたけ キャベツ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	油	717 35.1 17.5 3.7
8	火	うどん	牛乳	かみかみかきあげ 千草あえ 関西風うどん汁 豆乳プリン	とり肉 かまぼこ いか	牛乳	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ もやし コーン ねぎ えのきたけ ほししいたけ ごぼう	うどん さとう プリン こむぎこ	油	829 29.8 24.8 4.5
9	水	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ わかめスープ	ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり だいこん キャベツ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	693 26.1 16.2 2.1
10	木	アップルパン	牛乳	チキンのチーズ焼き だいこんと水菜のサラダ うずらたまご入りABCスープ	とり肉 ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	みずな にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン りんご	パン さとう マカロニ	油	769 34.5 26.7 4.1
11	金	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソースかけ 上州きんぴら なすのみそ汁	ハンバーグ さつまあげ とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ こんにゃく ごぼう ほししいたけ なす えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	821 32.3 25.2 3.2
14	月	わかめごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き キャベツのごまあえ すいとん	ほっけ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう すいとん	ごま	750 30.8 14.0 3.6
15	火	ブランコッペ いちごジャム	牛乳	かぼちゃひき肉フライ かんてんサラダ コーンシチュー	ぶた肉 とり肉	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも パンこ ジャム	油 ごま油	891 28.3 29.2 3.5
16	水	ごはん	牛乳	さばのみそあんかけ 切り干し大根の含め煮 ふのみそ汁	さば みそ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく ごんにゃく ほししいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん ふ さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま	773 33.4 22.7 4.5
17	木	もち玄米 ごはん	牛乳	きのこストロガノフ コーンサラダ あんにんフルーツあえ	ぶた肉	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ しめじ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり パイン もも	もちげんまい じゃがいも さとう あんにんどうふ	油 バター	894 25.8 23.5 2.7
18	金	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 小松菜のナムル 家常豆腐	ぎょうざ みそ ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし 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	759 30.4 23.6 2.2
24	木	ごはん	牛乳	★行事食★ 十五夜 うさぎ型和風ハンバーグ 昆布づけ お月見汁 十五夜ゼリー	ハンバーグ とり肉	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 かたくりこ じゃがいももち さいとも ゼリー		769 28.9 16.6 2.9
25	金	ラーメン	牛乳 乳ヒ	春巻 チンゲン菜の中華あえ しょうゆラーメンスープ	はるまき ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ キャベツ コーン にんにく	ラーメン ミルメーク さとう	油 ごま油	830 29.5 27.5 5.3
28	月	ごはん	牛乳	だし巻きたまご ピリカラひじき丼の具 たまねぎのみそ汁	たまご だいず ぶた肉 とうふ とり肉 みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう えのきたけ たまねぎ だいこん キャベツ にんにく	ごはん さとう	ごま油	716 29.9 18.6 2.6
29	火	ごはん	牛乳	チキンソースカツ ぶた肉 大根ときゅうりのあさづけ ワンタンスープ	チキンカツ ぶた肉 なると	牛乳	みずな にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう ワンタンのかわ	油 ごま	732 28.0 16.6 3.2
30	水	食パン	牛乳	チーズ入りピザの具 海藻サラダ スープカレー	ウィンナー ベーコン とり肉	牛乳 チーズ かいそう	ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり もやし キャベツ にんにく	パン さとう	油 ごま油	683 31.2 25.0 3.9

* () の数はもりつけ数です。

○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】米・きゅうり・チンゲン菜・こまつな



月平均栄養量

781
30.0
22.5
3.4