

令和8年9月

小学校学校給食献立表

南部共同調理場

日	曜	こんだてめい		食 品 の は た ら き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(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	ごはん	牛乳 棒ぎょうざ 小松菜のナムル じゃーじゃんどうふ 家常豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ みそ ぶたにく 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 ほしいいたけ しょうが にんにく	606 25.4 20.5 1.8
3	水	しょういスト 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	パン さとう スパゲッティ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	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	671 25.1 25.4 2.8
4	金	おぎ 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	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす ブツキーニ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	680 21.7 20.5 2.7
7	月	うどん	牛乳 かみかみかきあげ 千草あえ かんさいふう 関西風うどん汁 豆乳プリン	うどん さとう プリン こむぎこ	あぶら	とりにく 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 ほしいいたけ ごぼう	664 24.6 21.9 3.6
8	火	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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	あじ どうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	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	563 27.7 15.4 2.9
9	水	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	パン さとう マカロニ	あぶら	とりにく 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	599 26.9 21.3 3.2
10	木	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	ごはん さとう	ごまあぶら	たまご だいず ぶたにく どうふ とりにく みそ あぶらあげ	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	573 25.3 16.8 2.2
11	金	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	もちげんまい じゃがいも さとう あんにんどうふ	あぶら バター	ぶたにく	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 グリンピース コーン キャベツ きゅうり パイン もも	716 21.8 20.8 2.2
14	月	ごはん	牛乳 韓国風焼き肉 春雨サラダ わかめスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく どうふ 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	553 22.5 14.7 1.7
15	火	ごはん	牛乳 ハンバーグオニオンソースかけ しょういゅう 上州きんぴら なすのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ハンバーグ さつまあげ どうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ こんにやく ごぼう ほしいいたけ なす えのきたけ	649 26.3 21.4 2.7
16	水	ブランコツペ 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	パン さとう じゃがいも パンこ ジャム	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	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	744 23.8 26.4 3.0
17	木	ごはん	牛乳 さばのみそあんかけ き ぼ だいこん ふく に 切り干し大根の含め煮 ふのみそ汁	ごはん ふ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら	さば みそ あぶらあげ どうふ みそ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにやく ほしいいたけ キャベツ たまねぎ	620 28.1 20.2 3.8
18	金	ラーメン	牛乳 はるまき 春巻 チンゲン菜の中華あえ しょうゆラーメンスープ	ラーメン ミルメーク さとう	あぶら ごまあぶら	はるまき ぶたにく 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	632 23.1 21.8 4.4
24	木	ごはん	牛乳 こもちししゃもからあげ(2) 肉じゃが 呉汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	こもちししゃも ぶたにく だいず どうにゅう みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらす だいこん ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ	617 25.4 21.5 2.3
25	金	ごはん	牛乳 うさぎ型和風ハンバーグ こんぶ 昆布づけ お月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう かたくりこ じゃがいももち さといも ゼリー		ハンバーグ とりにく	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	602 23.0 13.9 2.3
28	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	ごはん さとう すいとん	ごま	ほっけ ぶたにく	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 ほしいいたけ	600 25.5 12.6 2.9
29	火	しょうく 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	パン さとう	あぶら ごまあぶら	ウインナー ベーコン とりにく	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	557 25.9 21.6 3.2
30	水	ごはん	牛乳 チキンソースカツ だいこん 大根ときゅうりのあさづけ ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま	チキンカツ ぶたにく 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	581 23.1 14.8 2.8

* () の数のもりつけ数です。

○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにやく

【前橋産】米・きゅうり・チンゲン菜・こまつな



月平均栄養量

624
24.7
19.5
2.8