

日曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。		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 とどのえるもとになる食品 (みどり)					
3 火	はつがげんまい 発芽玄米ご はん	牛乳	トマトチキンカレー 枝豆サラダ えだまめ 青りんごゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	バター ドレッシング	とりにく 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ みかん	502 19.1 15.6 1.9	
4 水	ごはん	牛乳	さげの塩焼き 大豆の磯煮 しおや だいず いそに とりにく 鶏だんご汁	ごはん さとう	あぶら	さげ だいず あぶらあげ さつまあげ とりにく とりつみれ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	だいこん ねぎ こんにやく	444 26.1 14.1 2.8
5 木	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め ごま酢あえ なすのみそ汁 いた ぐます	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ごおりとうふ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら みずな	たまねぎ にんにく ねぎ しょうが キャベツ なす きゅうり だいこん	449 21.4 16.2 1.7
6 金	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) 中華あえ はっばうさい 八宝菜 ちゅうか	ごはん しゅうまいの かわ かたくりこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく いか うずらのたま ご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし だいこん はくさい たまねぎ しょうが にんにく	467 20.3 16.9 1.8
9 月	ゆめロール 県産小麦「ゆめかおり」	牛乳	ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	とりにく ツナ たまご だいず	牛乳	にんじん パプリカ トマト	きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム たまねぎ にんにく	473 20.6 19.2 1.8
10 火	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ えだまめ 枝豆ときゅうりのあさづけ 肉うどん汁 あ にく じる	うどん さつまいも かきあげ	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	587 22.0 24.7 2.7
11 水	ごはん	牛乳	かんこくふう やきにく すい 韓国風 焼肉 水ぎょうざスープ ももとマスカットのゼリーあえ	ごはん ぎょうざのかわ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく ごおりとうふ	牛乳	にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ みかん ねぎ しいたけ パイン	471 18.0 14.8 1.6
12 木	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 昆布づけ しゅん:かつお tonton汁	ごはん すいどん	あぶら ごまあぶら ごま パ ター	かつお とうふ ぶたにく みそ ミートボール あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく ねぎ しょうが しめじ えのきたけ	515 25.1 19.5 1.7
13 金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ のり酢あえ つきみじる じゅうごや 月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう じゃがいも ち さといも ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ みかん ねぎ しいたけ パイン	470 19.5 13.1 1.5
17 火	さくらごはん	牛乳	ねぎこんコロケ(ソ) 小松菜のあえもの みそすいとん こまつな 地産地消献立	ごはん さとう パン粉 すいとん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ こんにやく キャベツ もやし だいこん ましたけ	533 19.5 19.0 2.4
18 水	ラーメン	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) チンゲンサイのナムル ちゃんぽんめんスープ	ラーメン ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく いか なんと	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし キャベツ ねぎ にんにく	504 22.6 18.7 2.9
19 木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き キャベツのごまあえ さといものみそ汁	ごはん さといも さとう	ごま	さば とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	477 20.2 20.4 1.6
20 金	バンズパン	牛乳	チキンナゲット(2) さんしょく 三色サラダ たまご入りコーンスープ	パン	ごまあぶら ドレッシング	チキンナゲット とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	566 22.6 22.7 2.1
24 火	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き うま塩もやし 豚汁 しゅん:さんま	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま	さんま ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ごぼう ねぎ こんにやく	472 20.1 19.0 1.9
25 水	ごはん	牛乳	ハヤシライス まめまめサラダ レモンソーダゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ コーン キャベツ きゅうり	536 17.2 18.3 1.7
26 木	わかめごはん	牛乳	とりにく 鶏そぼろのたまご焼き ごまあえ ぶたにく 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく たまご みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ こんにやく	525 20.1 21.6 1.9
27 金	ごはん	牛乳	とりにく とりにく みそさんびら えびボールのすまし汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく えびしんじょ とうふ みそ	牛乳	にんじん みずな パセリ	ごぼう だいこん こんにやく しいたけ	501 23.0 18.1 2.0
30 月	まる 丸パン横切 り	牛乳	いかメンチ コーンサラダ かぼちゃシチュー	パン パン粉	あぶら ドレッシング	いか とりにく	牛乳	かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	500 22.3 19.9 2.1

☆()の数ほもりつけ数です。★(ソ)ソースが別につきます。



行事食「十五夜」

月が一番きれいに見える日で、今年ほ9月17日です。月見汁は、旬の里芋や月に見立てたじゃがいももちを入れました。

【今月の前橋産の食材】

お米 チンゲン菜
きゅうり みずな ねぎ
にんじん じゃがいも
たまねぎ こまつな など

月平均栄養量

498
21.2
18.6
2.0

【9月分給食費口座振替日】

9月30日(月)