

令和7年 9月小学校学校給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

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) しゅうじつ(g) えんぶん(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 とどめるもとになる食品 (みどり)					
2	火	ごはん	牛乳	にくだんご 肉団子ケチャップソース(2) きゅうりとキャベツのあさづけ じゃが芋のみそ汁	ごはん じゃがいも	肉だんご あつあげ みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	610 25.2 19.0 2.1	
3	水	くろ 黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ミネストローネ レモンムース	パン ムース じゃがいも マカロニ	ドレッシング	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん セロリ	693 27.5 28.3 2.5
4	木	わかめごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ごぼうサラダ とんじり 豚汁	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	625 25.6 23.7 2.8
5	金	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ 千草あえ こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とり肉 たまご 大豆 凍り豆腐 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし コーン ねぎ だいこん しょうが	586 26.4 18.5 2.5
8	月	パーカーハ ウス	牛乳	チーズハンバーグデミグラスソースかけ コーンサラダ とうにゅう 豆乳みそスープ	パン さとう	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	ハンバーグ とり肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく だいこん	659 26.5 29.0 3.7
9	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ まあぼうとうふ 麻婆豆腐	ごはん さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	しゅうまい ぶた肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	645 25.3 20.6 2.3
10	水	はつがげんまい 発芽玄米ご はん	牛乳	トマトポークカレー えだまめサラダ グレーゼリー	はつがげんま いごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	674 21.5 18.3 2.8
11	木	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のうま煮 香味づけ 呉汁	ごはん さとう はるさめ でん粉	あぶら ごま ごまあぶら	とり肉 だいち みそ 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり だいこん ねぎ しょうが にんにく	600 24.1 19.9 2.6
12	金	うどん	牛乳	かぼちゃとさつま芋のかき揚げ キャベツのごまあえ にく 肉うどん汁	うどん さとう さつま芋 こむぎこ	あぶら ごま	ぶた肉 油あげ なると	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	659 23.9 24.2 3.5
16	火	しょう 小パン	牛乳	チキンナゲット(2) 三色サラダ ペンネナポリタン	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	チキンナゲット ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム パン	652 25.1 21.7 2.7
17	水	ごはん	牛乳	いかメンチ ひじきの五目煮 さといものみそ汁	ごはん さとう さといも	あぶら	いか 油あげ さつまあげ 大豆 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	645 26.4 20.8 2.5
18	木	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん	ごはん すいとん		さば ぶた肉 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり えのき ごぼう ねぎ だいこん しょうが	640 25.1 17.9 2.3
19	金	ごはん	牛乳	とりつくねの照り焼き のり酢あえ いなかに 田舎汁	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とり肉 みそ 油あげ 凍り豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	595 25.4 17.9 2.6
22	月	ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) しお 塩こうじあえ のっぺい汁	ごはん でん粉 さといも	あぶら	メンチカツ ちくわ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	599 20.6 18.8 2.4
24	水	せわ 背割りこ めっこパン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ うま塩キャベツ コーンクリームスープ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	654 25.3 29.2 3.4
25	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ かんてんサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ かんてん	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし にんにく	659 24.3 23.6 2.5
26	金	ごはん	牛乳	ホキのり塩フライ わかめサラダ とり 鶏だんご汁	ごはん	あぶら ドレッシング	ほき とうふ とりだんご みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	584 23.9 17.6 2.2
29	月	ラーメン	コーヒ 牛乳	はるまき 春巻 もやしの中華あえ ちゃんぽんめん汁	中華めん さとう でん粉	あぶら ごまあぶら	春巻 ぶた肉 いか なると	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ にんにく	616 25.9 19.5 3.7
30	火	ごはん	牛乳	かんこ 韓国風焼肉 大根と水菜のサラダ ワンタンスープ	ごはん さとう	ごま あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぶた肉 なると	牛乳	パプリカ にら みずな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ しょうが にんにく	570 22.8 16.6 2.8
										631 24.7 21.5 2.7	

☆()の数はもりつけ数です。★(ソ)ソースが別につきます。



まだまだ残暑が続いています。
パテてしまわないよう、早ね、早起きして
朝ごはんをしっかり食べましょう

【今月の前橋産の食材】
米 チンゲン菜
きゅうり こまつな など

月平均栄養量

