

令和7年

9月ようちえん給食献立表

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
					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)		おもにからだのちょうしを とどめるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
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	433 18.6 15.6 1.6
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	574 23.5 26.0 2.1
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 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	486 22.4 21.7 2.2
5	金	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ 干草あえ こうや豆腐 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	439 21.3 16.1 2.0
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	535 22.3 25.5 2.9
9	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ まあぼう豆腐 麻婆豆腐	ごはん さとう はるさめ でんぶん	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	502 21.3 18.4 2.0
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 グレープゼリー	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	515 17.4 15.9 2.0
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 だいず 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	451 19.6 17.5 2.1
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 さつまいも こむぎこ	あぶら ごま	ぶた肉 油あげ なたと	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	573 20.4 22.9 2.9
16	火	しょう 小パイパン	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 パイン	556 22.2 19.9 2.3
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	516 22.7 19.5 2.2
18	木	ごはん	牛乳	行事食 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	510 22.0 17.2 1.9
19	金	ごはん	牛乳	とりつくねの照り焼き のり酢あえ いなかにる 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	471 21.8 17.0 2.2
22	月	ごはん	牛乳	まえげし 前橋メンチカツ(ソ) 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	475 17.4 18.2 2.1
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	516 19.8 25.9 2.8
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	512 20.6 21.1 2.1
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	457 20.6 16.6 2.0
29	月	ラーメン	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 なたと	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	501 21.8 18.1 3.0
30	火	ごはん	牛乳	かんこくふうやきにく 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 ワンタンのかわ	ごま あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぶた肉 なたと	牛乳	パブリカ 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	430 18.6 14.8 2.1
☆()の数ほもりつけ数です。★(ソ)ソースが別につきます。											498 20.7 19.5 2.2

月平均栄養量



まだまだ残暑が続いています。

バテてしまわないよう、早ね、早起きて

朝ごはんをしっかりと食べましょう

【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