

令和6年 9月中学校給食献立表

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	
2月	発芽玄米ごはん	牛乳	トマトチキンカレー 枝豆サラダ 冷凍みかん	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	ごはん じゃがいも ゼリー	バター ドレッシング	860 28.7 20.0 2.7
3火	こめっこぱん	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ 大根と水菜のサラダ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん みずな パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	752 36.1 30.5 3.6
4水	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ 枝豆ときゅうりのあさづけ 肉うどん汁	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	うどん さつまいも かき揚げ	あぶら ごま	851 31.4 30.2 4.0
5木	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 中華あえ 八宝菜	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	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	788 30.0 22.3 2.6
6金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ごま酢あえ なすのみそ汁 アセロラミルクゼリー	ぶたにく こおりとうふ 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 しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ なす	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	797 31.7 21.5 2.6
9月	さくらごはん	牛乳	ねぎこんコロツケ(ソ) 小松菜のあえもの みそすいとん 地産地消献立	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ こんにゃく キャベツ もやし だいこん まいたけ	ごはん さとう パン粉 すいとん	あぶら ごまあぶら ごま	849 27.9 23.8 3.8
10火	ごはん	コーヒ 牛乳	さけの塩焼き 大豆の磯煮 鶏だんご汁	さけ だいち あぶらあげ さつまあげ とりつみれ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	760 36.2 17.3 4.0
11水	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 鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく ツナ たまご だいち	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	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	766 30.4 27.9 2.9
12木	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 水ぎょうぎスープ ももとマスカットのゼリーあえ	ぶたにく こおりとうふ	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 ねぎ しいたけ みかん パイン	ごはん ゼリー ぎょうぎのかわ かたくりこ	ごまあぶら ごま	780 26.2 18.4 2.3
13金	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 昆布づけ fonton汁 しゅん:かつお	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 こんにゃく ねぎ しょうが しめじ えのきたけ	ごはん すいとん	あぶら ごまあぶら ごま バター	823 34.2 24.2 2.4
17火	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ のり酢あえ 月見汁 十五夜ゼリー 行事食	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ しめじ	ごはん さとう じゃがいももち さといも ゼリー かたくりこ	ごまあぶら	768 28.4 16.0 2.1
18水	パンズパン	牛乳	チキンナゲット(3) 三色サラダ たまご入りコーンスープ	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	パン	ごまあぶら ドレッシング	823 31.7 31.1 3.2
19木	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	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 こんにゃく	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	773 28.2 24.5 2.6
20金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうぎ(2) チンゲンサイのナムル ちゃんぽんめんスープ	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	ラーメン ぎょうぎのかわ かたくりこ	あぶら ドレッシング	758 33.6 22.5 4.4
24火	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 米粉ワッフル	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	ごはん さといも さとう ワッフル	ごま	827 29.4 29.4 2.3
25水	ごはん	牛乳	とりつくねの照り焼き みそきんぴら えびボールのすまし汁	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 こんにゃく しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	809 32.2 22.5 2.9
26木	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	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	パン パン粉	あぶら ドレッシング	795 33.3 27.7 3.3
27金	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	ぶたにく だいち	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	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	852 25.0 23.9 2.5
30月	わかめごはん	牛乳	鶏そばろのたまご焼き ごまあえ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	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 こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	831 28.6 26.4 3.2

☆()の数はもりつけ数です。★(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、今年は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	803 30.7 24.2 3.0
--------	----------------------------

