

令和8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かわることがあります。			食 品 の 働 き						栄養価
					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		エネルギー(kcal)
					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	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー かんてんサラダ 冷凍みかん	とりにく	牛乳 かんてん	にんじん かぼちゃ いんげん トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	818 26.5 20.2 2.7
3	木	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 大根サラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ えのき	ロールパン マカロニ	オリーブオ イル ドレッシング	778 32.1 30.7 3.2
4	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き みそきんぴら 鶏だんご汁	さば みそ さつまあげ とりつみれ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	751 35.3 22.3 2.0
7	月	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 春雨サラダ 八宝菜	ぶたにく いか なるとう ずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう しゅうまいのかわ はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	799 29.6 22.4 2.8
8	火	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ ごまあえ 肉うどん汁	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	もやし ねぎ だいこん しいたけ	うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	842 32.8 29.6 4.4
9	水	パーカーハ ウス	牛乳	えびカツ(ソ) コールスローサラダ チリコンカン	えび ぶたにく だいたず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	844 34.0 31.5 3.4
10	木	ごはん	牛乳	タコライスの具 キャベツマリネ もずくスープ シークワーサーゼリー	ぶたにく だいたず とりつみれ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	745 28.8 20.0 2.7
11	金	わかめごはん	牛乳	たちうおフライ キムチあえ 呉汁	たちうお ぶたにく だいたず みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ	あぶら ごま	790 28.6 27.1 3.3
14	月	ごはん	コーヒー 牛乳	ガパオライスの具 海藻サラダ ワントンスープ	ぶたにく だいたず	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン もやし ねぎ しいたけ	ごはん ワントン さとう	あぶら ドレッシング	744 27.4 20.0 2.8
15	火	背割りコッ ペパン	牛乳	フランクチリソース コーンサラダ ラビオリスープ	フランクフルト ぶたにく だいたず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン だいこん きゅうり キャベツ	パン ラビオリ	あぶら ドレッシング	782 31.3 27.6 4.1
16	水	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 磯香あえ tonton汁	あかうお みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ミートボール	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく しめじ えのき	ごはん じゃがいも すいとん さとう	ごまあぶら バター ごま	745 33.2 18.6 2.3
17	木	麦ごはん	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 だいたず	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく エリンギ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	864 25.4 24.1 2.5
18	金	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 うま塩キャベツ 豚肉と野菜のしょうが煮	いわし ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	763 34.4 20.4 2.3
24	木	行事食 ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 昆布づけ 月見汁 十五夜ゼリー	ぶたにく とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいももち さきもち ゼリー かたくりこ	ごま	758 30.9 16.4 2.2
25	金	ラーメン	牛乳	春巻 切干大根のナムル サンラータンメンスープ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり もやし キャベツ たけのこ しいたけ	ラーメン はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	833 30.9 31.5 4.2
28	月	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	ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが コーン だいこん ねぎ なす	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	743 31.6 21.1 2.7
29	火	さくらごはん	牛乳	かつおフライ ひじきと野菜のあえもの 豆乳みそスープ	かつお ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ にんにく	ごはん パンこ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	791 32.4 23.4 3.5
30	水	ミルクパン	牛乳	チーズオムレツ 枝豆サラダ スパゲッティミートソース	たまご ぶたにく だいたず	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ なす にんにく マッシュルーム	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	819 35.7 26.3 3.7
月平均栄養量										789 31.2 24.1 3.0	



行事食「十五夜」

【今月の前橋産の食材】





行事食「十五夜」

月が一番きれいに見える日で、今年は9月25日です。
うさぎの形をしたハンバーグ、旬の里芋や月に見立てたじゃがいももちを入れた月見汁、十五夜ゼリーで、十五夜献立しました。

【今月の前橋産の食材】

こめ きゅうり こまつな
なす にんじん じゃがいも
チンゲンサイ など

☆()の数はもりつけ数です。
(ソ)はソースが別につきます。