

令和8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 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)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじふ(g) えんぶん(g)
食材等の都合により献立がかわることがあります。											
2	水	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き や だいこん 大根サラダ ABCスープ	ロールパン マカロニ	オリーブオイル ドレッシング	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	602 24.9 24.1 2.5
3	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー かんてんサラダ れいとう 冷凍みかん	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	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	663 22.6 17.9 2.3
4	金	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ あ ごまあえ 肉うどん汁	うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	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	666 27.1 25.8 3.5
7	月	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め いた ず ごま酢あえ しゅん: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	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	592 26.0 18.3 2.1
8	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き や とりに 鶏だんご汁	ごはん さとう	あぶら ごま	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	599 29.2 19.4 1.6
9	水	ミルクパン	牛乳	チーズオムレツ えだまめ 枝豆サラダ スパゲッティミートソース	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	たまご ぶたにく だいず	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	655 29.1 22.2 2.8
10	木	わかめごはん	牛乳	たちうおフライ しゅん:たちうお キムチあえ 眞汁	ごはん パンこ	あぶら ごま	たちうお ぶたにく だいず 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	629 23.5 22.9 2.6
11	金	ごはん	牛乳	タコライスの具 キャベツマリネ おきなわけん もずくスープ シークワサーゼリー 献立	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず 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	605 24.4 17.8 2.3
14	月	ラーメン	牛乳	はるまき きりぼしだいこん 春巻 切干大根のナムル サンラータンメンスープ ← 新メニュー!	ラーメン はるまきのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	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	629 24.4 25.0 3.5
15	火	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 に しお うま塩キャベツ ぶたにく やさい 豚肉と野菜のしょうが煮 しゅん:いわし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	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	602 27.6 17.7 1.9
16	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス まめまめサラダ りんごゼリー	麦ごはん 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	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく エリンギ	665 21.5 21.1 1.9
17	木	ごはん	牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き や いそか 磯香あえ tonton汁	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	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	594 27.3 16.4 1.9
18	金	せわ 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	パン ラビオリ	あぶら ドレッシング	フランクフルト ぶたにく だいず	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	635 25.8 23.4 3.3
24	木	ごはん	コーヒー 牛乳	ガパオライスの具 タイメニュー かいそう 海藻サラダ ワンタンスープ	ごはん ワンタン さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	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	598 22.8 17.7 2.5
25	金	行事食	牛乳	わふう 和風ハンバーグ 昆布づけ つきみじり じゅうごや 月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう じゃがいももち さといも ゼリー かたくりこ	ごま	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	591 24.7 13.8 1.8
28	月	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 やさい とうにゅう 豆乳みそスープ しゅん:かつお	ごはん パンこ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	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	629 26.6 19.9 2.7
29	火	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ はっぽうさい 八宝菜	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	ぶたにく いか なるど 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	617 24.1 18.6 2.4
30	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	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	えび ぶたにく だいず	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	659 27.0 25.4 2.6
											624 25.5 20.4 2.5
行事食「十五夜」										【今月の前橋産の食材】	月平均栄養量



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。