

令和8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				食品のはたらき						栄養価
	食材等の都合により献立がかわることがあります。				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) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
2	水	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 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	474 21.1 2.6 2.1
3	木	むぎごはん 麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー かんてんサラダ あお 青りんごゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	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	486 17.8 15.7 1.9
4	金	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ ごまあえ にく 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	583 23.4 24.3 3.0
7	月	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め ごま酢あえ いた いた ず ず なすのみそ汁 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	445 20.9 16.2 1.7
8	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き みそきんぴら とり 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	472 25.4 18.3 1.4
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	552 25.2 20.1 2.4
10	木	わかめごはん	牛乳	たちうおフライ しゅん:たちうお キャベツの塩もみ じり 呉汁	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	473 19.1 20.0 1.8
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 献立 もずくスープ シークワサーゼリー	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	467 20.0 15.8 2.1
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	551 20.7 23.7 2.9
15	火	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 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	468 23.6 16.1 1.6
16	水	むぎごはん 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	502 17.5 18.2 1.5
17	木	ごはん	牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き 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	453 23.4 14.7 1.6
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	509 21.5 21.5 2.5
24	木	ごはん	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	426 18.6 15.6 2.0
25	金	行事食	牛乳	わふう 和風ハンバーグ こんぶ 昆布づけ つきみじろ 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	466 21.0 13.2 1.6
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 とうりゅう 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 とうりゅう	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	497 23.1 18.3 2.2
29	火	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) 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 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	480 20.0 16.9 2.0
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	525 22.0 21.8 2.1



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、十五夜献立としました。

【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

月平均栄養量

491
21.4
18.4
2.0

☆()の数はもりつけ数です。
(ソ)はソースが別につきます。