

令和6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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)
				おもにエネルギーの もとなる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとなる食品 (あか)		おもにからだのちようしを とどのえるもとなる食品 (みどり)		
2月	こめっこぱん	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ だいこん みずな 大根と水菜のサラダ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	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	593 28.3 24.7 2.8
3火	はつがげんまい 発芽玄米ご はん	牛乳	トマトチキンカレー 枝豆サラダ れいどう 冷凍みかん	ごはん じゃがいも ゼリー	バター ドレッシング	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	693 24.3 17.7 2.4
4水	ごはん	コーヒー 牛乳	さげの塩焼き 大豆の磯煮 とり 鶏だんご汁	ごはん さとう	あぶら	さげ だいず 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 こんにやく	613 30.2 15.4 3.1
5木	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め ごま酢あえ なすのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ごおりとうふ 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 ねぎ しょうが キャベツ なす きゅうり だいこん	599 26.6 18.2 2.1
6金	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) 中華あえ はっぼうさい 八宝菜	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	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	607 24.4 18.5 2.1
9月	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 とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	とりにく ツナ たまご だいず	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	613 25.3 23.1 2.3
10火	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ えだまめ 枝豆ときゅうりのあさづけ 肉うどん汁	うどん さつまいも かきあげ	あぶら ごま	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	675 25.9 26.3 3.3
11水	ごはん	牛乳	かんこふう やきにく すい 韓国風 焼肉 水きょうざスープ ももとマスカットのゼリーあえ	ごはん ぎょうざのかわ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく ごおりとうふ	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 みかん ねぎ しいたけ パイン	624 22.0 16.5 2.0
12木	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 昆布づけ tonton汁 しゅん:かつお	ごはん すいとん	あぶら ごまあぶら ごま バター	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 こんにやく ねぎ しょうが しめじ えのきたけ	657 28.6 21.2 2.0
13金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ のり酢あえ 行事食 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 さいとも ゼリー かたくりこ	ごまあぶら	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	603 22.7 13.5 1.7
17火	さくらごはん	牛乳	ねぎこんコロッケ(ソ) 小松菜のあえもの みそすいとん 地産地消献立	ごはん さとう パン粉 すいとん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ こんにやく キャベツ もやし だいこん まいたけ	672 23.4 20.0 3.0
18水	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) チンゲンサイのナムル ちゃんぽんめんスープ	ラーメン ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら ドレッシング	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	587 26.5 20.1 3.4
19木	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	ごはん さといも さとう	ごま	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	604 23.2 21.0 1.8
20金	バンズパン	牛乳	チキンナゲット(2) さんしよく 三色サラダ たまご入りコーンスープ	パン	ごまあぶら ドレッシング	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	674 25.8 25.5 2.6
24火	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き しゅん:さんま うま塩もやし とんじる 豚汁	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	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 こんにやく	610 23.4 20.7 2.2
25水	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	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 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	695 21.2 21.0 2.0
26木	わかめごはん	牛乳	とり 鶏そぼろのたまご焼き ごまあえ ぶたにく 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	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 こんにやく	666 23.7 23.1 2.4
27金	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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	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 こんにやく しいたけ	638 26.6 19.4 2.1
30月	まる 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	パン パン粉	あぶら ドレッシング	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	626 26.8 22.5 2.6

☆()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

【9月分給食費口座振替日】

9月30日(月)

634
25.2
20.4
2.4