

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		しょくひんのはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぶん(g)	
				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)			
3	火	しょうろ 小黑パン	牛乳	チキンナゲット コールスローサラダ シーフードスパゲッティ	パン スパゲッティ	ドレッシング オリーブオイル	とりにく いか ベーコン えび	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	494 21.0 16.0 1.5
4	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 春雨サラダ キャベツ豚汁	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	さば ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ごぼう キャベツ ねぎ こんにやく	541 24.4 18.2 2.3
5	木	ごはん	牛乳	ガパオライス キムチあえ ビーフンスープ <世界の料理 タイ>	ごはん さとう ピーファン	あぶら ごまあぶら	とりにく だいず ふたにく	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にら	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり もやし しいたけ	431 19.5 13.8 1.9
6	金	ごはん	牛乳	とり鶏つくねのごま照り焼き じゃがバター かぼちゃのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま バター	とりつくね とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	だいこん たまねぎ	545 23.5 17.4 2.4
9	月	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き キャベツのマリネ じゃがいものそぼろ煮	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング あぶら	あかうお ぶたにく だいず	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こんにやく しょうが	491 21.9 14.8 1.1
10	火	うどん	牛乳	たこナゲット チンゲン菜のあさづけ カレーうどん汁	うどん		たこ ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	470 20.6 15.0 3.0
11	水	せわ 背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトのチリソースかけ コーンサラダ ラビオリスープ	パン さとう かたくりこ ラビオリ じゃがいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	516 19.1 24.9 2.9
12	木	ごはん	牛乳	はるまき はっほうさい 春巻 八宝菜 ソーダゼリーのフルーツあえ	ごはん はるまきのかわ かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび なると うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ バイン みかん ナタデココ	539 19.9 18.7 1.6
13	金	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご 小松菜のおひたし tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	バター	たまご ぶたにく とうふ みそ ミートボール	牛乳 わかめ	こまつな にんじん いんげん	もやし キャベツ こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ しょうが	508 20.8 15.7 2.6
17	火	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ のり酢あえ 月見汁 じゅうごや 十五夜ゼリー <行事食 十五夜>	ごはん さとう かたくりこ じゃがいももち さいとも ゼリー	ごまあぶら	ハンバーグ とりにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ だいめじ	515 20.0 13.5 1.5
18	水	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) きゅうりともやしのナムル ちゃんぽんラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン しゅうまいのかわ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ コーン にんにく	501 24.0 15.8 3.5
19	木	ごはん	牛乳	にしよく 二色そぼろ 切り干し大根のサラダ とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく こうやとうふ たまご とうふ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん こまつな にら チンゲンサイ	しょうが だいこん もやし たまねぎ キャベツ にんにく	495 20.6 18.2 2.4
20	金	ごはん	牛乳	まぐろフライ(ソ) がめ煮 わかめのみそ汁 <郷土料理 福岡県>	ごはん パンこ さいとも さとう	あぶら	まぐろ とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ	508 20.6 16.8 1.9
24	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ れいとう 冷凍みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム こんにやく キャベツ きゅうり みかん	516 15.1 16.0 1.6
25	水	ごはん	牛乳	ごまだれ焼肉 わかめサラダ ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタンのかわ	ごま ごまあぶら あぶら ドレッシング	ぶたにく みそ ミートボール なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし しいたけ	506 21.7 15.5 1.8
26	木	ごはん	牛乳	ソースカツ 小松菜のごまあえ あすか じる 飛鳥汁	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	491 21.6 15.4 1.6
27	金	まる 丸パン よこぎ 横切り	牛乳	チキンのチーズ焼き かんてんサラダ ぶたにく やさい 豚肉と野菜のトマト煮	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ かいそう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	475 24.1 20.2 2.1
30	月	ごはん	牛乳	いそべ あじの磯辺フライ チンジャオロースー はるさめ 春雨スープ	ごはん パンこ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく とりつみれ とうふ	牛乳 あおのり	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ	548 24.7 19.5 1.6

今月の献立目標「運動と食事について知ろう」

- こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

月平均栄養量

505
21.3
17.0
2.1



行事食 ~十五夜~

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



しっかりとした体を作るために、
3回の食事をきちんと食べ、十分に睡眠をとり、
適度に運動しましょう。



【9月分給食費口座振替日】

9月30日(月)