

令和7年



9月 小学校学校給食献立表

富士見共同調理場

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)		おもにからだのちょうしを 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) しじょう(g) えんぶん(g)	
2	火	麦ごはん	牛乳	ぶた ^{にく} まめ ^め 豚ひき肉と豆のカレー レモンソーダゼリー ★富士見産のとうもろこし入り	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず ひよこめ	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト	きゅうり キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	728 22.4 21.1 2.7
3	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ^に 昆布づけ ^{こんぶ} すいとん 行事食：防災の日	ごはん すいとん		さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが	656 27.6 19.0 2.2
4	木	ごはん	牛乳	さけとチーズのカツ(ソース) ^{こもく} 五目ごはんの具 ^ぐ ふのみそ汁 ^{しる} オレンジ1/8	ごはん パンこ さとう ふ	あぶら	さけ だいず あぶらあげ とりにく とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しめじ こんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	647 25.6 20.2 2.6
5	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) きりぼしだいこん ^{から} 切干大根のピリ辛あえ ^{はっほうさい} 八宝菜	ごはん かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しゅうまい ぶたにく いか なた うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しいたけ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	604 26.5 18.1 2.1
8	月	うどん	牛乳	もち信田うどん(もち信田・関西風うどん汁) ^{しのだ} えだまめときゅうりのあさづけ ^{しのだ} りんごゼリー ^{かんさいふう}	うどん もち さとう ゼリー	ごま	あぶらあげ とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ りんご えのきたけ しいたけ	592 25.4 11.0 3.5
9	火	ごはん	牛乳	あつあ ^と り 厚揚げの鶏そぼろ煮 ^に キャベツのごまあえ ^{とんじる} スタミナ豚汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	あつあげ とりにく みそ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが えだまめ もやし キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	605 27.9 19.0 2.2
10	水	食パン いちごジャム	牛乳	ハート型ミートコロッケ(ソース) ^{がた} コーンサラダ ^と 鶏肉と豆のトマトスープ ^{まめ}	パン ジャム コロッケ さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく とりにく だいず ひよこめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン スズッキーニ たまねぎ エリンギ セロリ にんにく	637 25.1 21.3 3.0
11	木	ごはん	牛乳	いろど ^{ちくさ} 彩りやさいのたまごやき 千草あえ ^{ぶたどん} 豚丼	ごはん さとう		たまご ぶたにく さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな いんげん	もやし コーン しらたき たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ ねぎ しょうが	642 24.9 22.1 2.2
12	金	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ ^{いそべ} くきわかめのきんぴら ^{しる} なすと鶏つみれのみそ汁	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	あじ みそ さつまあげ とりつみれ	牛乳 あおのり くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく なす たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが えのきたけ	626 26.9 20.3 2.5
16	火	ごはん	牛乳	かんこくふうや ^{にく} 韓国風焼き肉 だいこんのキムチあえ ^{はるさめ} 春雨スープ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	548 24.3 13.9 1.8
17	水	小ゆめロール	牛乳	ツナマヨオムレツ キャベツのマリネ スパゲッティナポリタン	パン スパゲッティ さとう	マヨネーズ オリーブオイル あぶら	たまご ツナ ウインナー	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ コーン レモンかじゅう	655 22.6 24.2 2.0
18	木	ごはん	牛乳	あかうお ^{さいきょうや} 赤魚の西京焼き ひじきの炒り煮 ^い こうや ^{とうふ} 高野豆腐のみそ汁 ^{しる} オレンジ1/8	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あかうお みそ さつまあげ だいず あぶらあげ こおりどうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しらたき しいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ オレンジ	566 27.1 14.7 2.0
19	金	ごはん	牛乳	チーズハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ ^{いなか} 田舎汁 ^{じる}	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ハンバーグ とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん もやし えのきたけ ねぎ	632 23.3 20.7 2.9
22	月	ごはん	牛乳	かつおの竜田あげ ^{たつた} 香味づけ ^{こうみ} 呉汁 ^{ごしる}	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	かつお だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たくあん だいこん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	607 29.3 19.1 2.0
24	水	背割り こめつこぼん	牛乳	フランクフルトチリソースかけ 焼きビーフン コンソメスープ パンにはさんで 食べてね	パン ビーフン さとう	あぶら	フランクフルト ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし ねぎ しいたけ キャベツ コーン	635 26.0 28.1 3.2
25	木	さくらごはん	牛乳	さんまのかつおぶし煮 ^に のり酢あえ ^す みそけんちん汁 ^{じる}	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	さんま みそ かつおぶし とうふ ちくわ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし こんにやく だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	585 21.9 19.1 2.8
26	金	ラーメン	牛乳	や ^{ちゅうか} 焼きぎょうざ(2) 中華あえ スタミナラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン かたくりこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ ぶたにく なた	牛乳	にんじん こまつな にら	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく コーン しょうが	558 26.4 14.5 3.7
29	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ たこナゲット(2) ^{やさい} 野菜サラダ	はつがげんまい じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず たこナゲット	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	691 26.6 21.2 2.6
30	火	ごはん	牛乳	すぶた ^す 酢豚 もやしのナムル ワンタンスープ	ごはん さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく なた とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり もやし コーン キャベツ ねぎ	582 22.9 15.5 2.3
9月の献立目標「運動と栄養について知ろう！」											621
運動をするには、毎日の「バランスのよい食事」が大切です。											25.4
行事食 ～防災の日～ ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん											19.1
○()の数はもりつけ数です											2.5
○食材の産地のお知らせ(予定) 【群馬県】牛乳、うどん、豚肉 キャベツ、だいこん 【前橋市】米、チンゲンサイ 【富士見町】たまねぎ、きゅうり、じゃがいも こまつな、ねぎ、なす、とうもろこし											月平均栄養量
★朝ごはんを食べて 午前中の集中力アップ! 野菜のおかずをプラス!											

行事食 ～防災の日～

ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん

