

令和7年



9月 中学校学校給食献立表

富士見共同調理場

日 曜		献 立 名		食 品 の 動 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
		食材等の都合により献立がかわることがあります。										
2	火	麦ごはん	牛乳	豚ひき肉と豆のカレー レモンソーダゼリー	カラフルサラダ だいず ★富士見産のとうもろこし入り	ぶた肉 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	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	892 26.8 23.9 3.1
3	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん	行事食・防災の日	さば ぶた肉 油あげ	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	ごはん すいとん		838 34.3 22.9 2.7
4	木	ごはん	牛乳	さけとチーズのカツ(ソース) ふのみそ汁 オレンジ1/8	五目ごはんの具	さけ だいず 油あげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しめじ こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん パンこ さとう ふ	油	835 31.6 25.1 3.2
5	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(3) 切干大根のピリ辛あえ 八宝菜		しゅうまい ぶた肉 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 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	ごはん かたくりこ さとう	ごま 油 ごま油	767 32.2 21.0 2.2
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) えだまめときゅうりのあさづけ りんごゼリー		油あげ とり肉 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	うどん もち さとう ゼリー	ごま	730 30.4 11.9 4.5
9	火	ごはん	牛乳	厚揚げの鶏そぼろ煮 キャベツのごまあえ スタミナ豚汁		あつあげ とり肉 みそ ぶた肉	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 こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま	749 33.0 21.4 2.5
10	水	食パン いちごジャム	牛乳	ハート型ミートコロツケ(ソース) コーンサラダ 鶏肉と豆のトマトスープ		ぶた肉 とり肉 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 スズキーニ たまねぎ エリンギ セロリ にんにく	パン ジャム コロツケ さとう マカロニ	油	755 29.8 23.1 3.6
11	木	ごはん	牛乳	彩りやさしいたまごやき 千草あえ 豚丼		たまご ぶた肉 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	ごはん さとう		803 29.7 25.7 2.4
12	金	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ くきわかめのきんぴら なすと鶏つみれのみそ汁		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 こんにゃく なす たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが えのきたけ	ごはん パンこ さとう	油 ごま	751 30.2 21.6 3.0
16	火	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 だいこんのキムチあえ 春雨スープ グレープゼリー		ぶた肉 とり肉 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	ごはん さとう ゼリー かたくりこ はるさめ	ごま ごま油 油	727 28.4 15.2 2.3
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		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	パン スパゲッティ さとう	マヨネーズ オリーブオイル 油	830 27.8 29.6 2.8
18	木	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き ひじきの炒り煮 高野豆腐のみそ汁 オレンジ1/8		あかうお みそ さつまあげ だいず 油あげ 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	ごはん さとう じゃがいも	油	706 32.3 16.4 2.7
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 田舎汁		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	ごはん さとう じゃがいも	油	798 28.5 24.6 3.6
22	月	ごはん	牛乳	かつおの竜田あげ 香味づけ 呉汁		かつお だい ず ぶた肉 みそ 油あげ	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	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま	765 35.2 22.0 2.5
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	フランクフルト ぶた肉 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	パン ビーフン さとう	油	782 31.5 33.6 4.1
25	木	さくらごはん	牛乳	さんまのかつおぶし煮 のり酢あえ みそけんちん汁 なしゼリー		さんま みそ かつおぶし とうふ ちくわ 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま油	754 25.1 20.4 3.7
26	金	ラーメン	牛乳	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		ぎょうざ ぶた肉 なたと	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	ラーメン かたくりこ さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	726 33.6 16.4 4.5
29	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ たこナゲット(3) 野菜サラダ		ぶた肉 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	はつがげんまい じゃがいも さとう	油	881 33.5 24.2 3.3
30	火	ごはん	牛乳	酢豚 もやしのナムル ワンタンスープ		ぶた肉 なたと とり肉	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	ごはん さとう かたくりこ ワンタン	油 ごま ごま油	723 27.0 17.1 3.0

9月の献立目標「運動と栄養について知ろう！」

運動をするには、毎日のバランスの良い食事が大切です。



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

○()の数はもりつけ数です

○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★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!

月平均栄養量

780
30.6
21.9
3.1