

令和8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	
				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) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
			食材等の都合により献立が変わることがあります。								
2	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ 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 牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	684 20.1 17.9 2.7	
3	木	ごはん	牛乳	チーズハンバーグトマトソースかけ グリーンサラダ 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ハンバーグ とうふ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えだまめ だいこん えのきたけ	626 23.5 20.8 2.8	
4	金	ごはん	牛乳	ほきみそフライ しお 塩こうじあえ とんとんじる tonton汁	ごはん パンこ すいとん じゃがいも	あぶら ごま バター	ほき とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ しょうが	614 24.8 18.0 2.2	
7	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) もやしのナムル にくだんご 肉団子スープ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	ぎょうざ にくだんご	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	528 18.4 13.0 1.7	
8	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き くきわかめのきんぴら なすと油揚げのみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごま	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう こんにゃく なす たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	586 26.3 18.9 1.9	
9	水	食パン いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(2) カラフルサラダ コーンスープ	パン ジャム さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん コーン エリンギ えだまめ	625 24.2 22.3 2.7
10	木	ごはん	牛乳	キャベツメンチ甘辛ソースかけ 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	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 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	644 22.7 20.7 2.5
11	金	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 枝豆ときゅうりのあさづけ 冷凍みかん	うどん もち さとう	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 みかん えのきたけ しいたけ	613 26.0 11.1 3.5
14	月	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ キムチあえ ワンタンスープ	ごはん さとう かたくりこ ワンタン	ごまあぶら あぶら	さわら ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ	558 24.4 14.8 2.1
15	火	もち玄米 ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ 煮たまご やさい 野菜サラダ	もちげんまい じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず たまご	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	703 26.2 22.9 3.0
16	水	ごはん	牛乳	さけとチーズのカツ ごもく 五目ごはんの具 ふのみそ汁 なしゼリー ごはんに混ぜて食べてね	ごはん パンこ ふ さとう ゼリー	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 こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ えだまめ	676 25.4 20.1 2.5
17	木	小ゆめ ロール	牛乳	チキンのチーズ焼き 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 パンこ	オリーブオイル あぶら	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 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	695 27.0 26.9 2.5
18	金	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 こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁 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 こおりとうふ	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	563 27.1 14.7 2.0
24	木	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ こんぶ 昆布づけ お月見汁 十五夜ゼリー 行事食:十五夜	ごはん さとう じゃがいももち さいとも セリー かたくりこ		ハンバーグ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	592 23.9 13.8 1.7
25	金	背割り コッペパン	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 じゃがいも	あぶら	フランクフルト だいず ベーコン とりにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ コーン	586 24.8 22.0 3.3
28	月	ごはん	牛乳	かんこくふうや 韓国風焼肉 春雨サラダ キャベツのみそ汁	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 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	571 24.5 15.1 2.1
29	火	ごはん	牛乳	えびフライ(ソ) だいこんサラダ チキントマトスープ	ごはん パンこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ごま	えび とりにく 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり だいこん コーン スズキーニ たまねぎ キャベツ エリンギ セロリ にんにく しょうが	575 20.7 17.8 1.9
30	水	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) ちゅうか 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	しゅうまい ぶたにく なると	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	557 26.4 15.2 3.9
9月の給食目標「運動と栄養について知ろう！」											611
運動をするには、毎日のバランスの良い食事が大切です											24.2
行事食 ~十五夜~											18.1
○()の数はもりつけ数です											2.5
○食材の産地のお知らせ(予定)											
月平均栄養量											

9月の給食目標「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 ~十五夜~

ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
昆布づけ お月見汁 十五夜ゼリー

○()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、こんにゃく

キャベツ、だいこん

【前橋市】米、チンゲンサイ

【富士見町】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!