

令和8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 働 き						栄養価 たんぱく質(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	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	ぶた肉	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	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	839 23.8 20.2 3.1
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	ハンバーグ とうふ みそ	牛乳 チーズ	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	ごはん さとう じゃがいも	油	795 28.4 24.8 3.5
4	金	ごはん	牛乳	ほきみそフライ 塩こうじあえ tonton汁	ほき とうふ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり こんにやく 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	ごはん パンこ すいとん じゃがいも	油 ごま バター	790 30.6 21.6 2.7
7	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) もやしのナムル 肉団子スープ フルーツ杏仁	ぎょうざ にくだんご	牛乳	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	ごはん かたくりこ さとう あんにん はるさめ	ごま ごま油	712 22.4 15.2 2.2
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	さば みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 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 えのきたけ	ごはん さとう	油 ごま	732 31.4 21.8 2.4
9	水	食パン いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(3) カラフルサラダ コーンスープ	とり肉 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	パン ジャム さとう じゃがいも	油	795 30.8 27.3 3.3
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	ぶた肉 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	ごはん パンこ さとう じゃがいも	油 ごま	815 27.6 24.8 2.9
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) 枝豆ときゅうりのあさづけ 冷凍みかん	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 みかん えのきたけ しいたけ	うどん もち さとう	ごま	750 31.0 12.0 4.5
14	月	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ キムチあえ ワントンスープ	さわら ぶた肉 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	ごはん さとう かたくりこ ワントン	ごま油 油	747 29.5 21.7 2.3
15	火	もち玄米 ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ 煮たまご 野菜サラダ	ぶた肉 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	もちげんまい じゃがいも さとう	油	863 30.0 25.3 3.4
16	水	ごはん	牛乳	さけとチーズのカツ 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	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 こんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん パンこ ふ さとう ゼリー	油	864 31.5 25.1 3.1
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	とり肉 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	パン スパゲッティ さとう パンこ	オリーブオイル 油	901 35.1 34.5 3.5
18	金	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	ごはん さとう じゃがいも	油	702 32.3 16.4 2.7
24	木	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 行事食:十五夜	ハンバーグ とり肉	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	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	油	757 29.9 16.4 2.1
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	フランクフルト だいず ベーコン とり肉	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	パン ビーフン さとう じゃがいも	油	720 29.8 25.9 4.3
28	月	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ キャベツのみそ汁	ぶた肉 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	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごま ごま油 油	710 28.9 16.8 2.6
29	火	ごはん	牛乳	えびフライ(2)(ソ) だいこんサラダ チキントマトスープ	えび とり肉 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	ごはん パンこ さとう	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま	723 25.0 20.6 2.3
30	水	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) 中華あえ スタミナラーメンスープ アセロラミニゼリー	しゅうまい ぶた肉 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	ラーメン かたくりこ さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	726 33.8 17.5 4.8

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。

○()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、こんにやく

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

月平均栄養量

★朝ごはんを食べて
午前中の集中力アップ!
野菜のおかぜをプラス!

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