



9月献立表



日 曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ
				1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 油 種実		
	主食	飲み物	おかず								
2月	発芽玄米ごはん	牛乳	ハッシュドポーク カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	767 23.7 22.7	★十五夜 今年は 13日が 「中秋の 名月」で す。この 日の満月 は1年で 最も美し いといわ れてしま した。この 日のこと を十五夜 (芋名月) とも言ひ ます。十 五夜には 月に見立 てたお団 子や、稲 に見立て たすすき 、そして さといも や果物な どを月にお 供して、秋 の収穫を感 謝しま す。
3火	ブランコッペ	牛乳	ベーコンとなすの和風スパゲッティ 巨峰ゼリー和え	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しめじ えのき茸 みかん もも パイン	パン スパゲッティ ゼリー	豆乳バター 油	812 27.5 23.2	
4水	ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース炒め 春巻き トック入りわかめスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えのき茸 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 トック 春巻きの皮	油 ごま油	860 29.0 27.7	
5木	食パン	牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ(芋なし) スライスチーズ	ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ	豆乳バター オリーブ油	710 28.2 26.4	
6金	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 茎わかめのきんぴら なす入りみそ汁	いわし さつま揚げ 豆腐	みそ 牛乳 油揚げ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ なす	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	777 25.5 24.9	
9月	こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) しらすわかめ入りたまご巻き 鶏つみれ汁	鶏肉 たまご みそ	油揚げ 牛乳 しらす わかめ	にんじん さやえんどう ほうれん草	たまねぎ しょうが 干しいたけ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 ごま	油 ごま	715 31.4 24.8	
10火	黒コッペパン	牛乳	煮込みカレーうどん ちくわの磯部揚げ 小松菜サラダ	鶏肉 ちくわ ツナ	なると 牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン	パン うどん 小麦粉 砂糖	油	797 30.7 29.0	
11水	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ バンバンジーサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	755 31.7 26.0	
12木	アップルパン	牛乳	豚肉のワインソース煮 ABCスープ 梨1/6	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ 梨	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	726 31.6 21.5	
13金	★十五夜献立★ ごはん	牛乳	さんまの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 太田のモロヘイヤすいとん	さんま 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 すいとん さといも	油	820 30.5 25.1	
17火	背割りコッペパン	牛乳	ソース焼きそば ごぼうサラダ 十五夜デザート	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん きゅうり	パン 焼きそば麺 だんご	油 ドレッシング	806 31 26.3	
18水	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ キムチ ねぎ しょうが にんにく しょうが 春雨 もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	油	711 31.2 19.5	
19木	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 塩昆布和え 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しょうが だいこん こんにゃく	ごはん ごま じゃがいも ごま油	ごま油 ごま油	764 36.4 28.3	
20金	ごはん	牛乳	骨なしチキンだっす きゅうりのピリ辛和え とんこつワタンスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん えだまめ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	ごはん 砂糖 ラー油 ワタンの皮 ごま	ごま油 ごま油	784 32.6 24.2	
24火	はちみつパン	牛乳	みそラーメン しゅうまい 2こ じゃこ入りサラダ	鶏肉 なると 豚肉	みそ 牛乳 じゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが だいこん きゅうり	パン 中華麺 しゅうまいの皮	油 ドレッシング	709 29.5 20.9	
25水	★宝泉五輪応援献立★ ごはん	牛乳 300ml	ソースメンチカツ 塩だれキャベツ 野菜たっぷりスタミナ汁 フチレモンゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ もやし ねぎ しょうが	ごはん パン粉 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	866 29.3 27.9	大久保さん
26木	宝泉五輪のため給食カット (ご家庭よりお弁当持参でお願いします。)										
27金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん りんご ブルーベリー きゅうり コーン みかん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	863 23.9 25.2	・なす ・にんじん
30月	ビビンバ	牛乳	ビビンバの具(肉みそ) ビビンバの具(ナムル) かきたまスープ	豚肉 たまご かまぼこ	おから 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	712 29.6 22.5	・たまねぎ

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

※太字野菜は、太田市産の野菜です。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきます。

