



# 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		一口メモ	
	主食	飲み物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実		
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	<b>にんじん</b> トマト パプリカ	<b>たまねぎ</b> 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	<b>にんじん</b> ほうれん草	<b>たまねぎ</b> 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	<b>にんじん</b>	<b>たまねぎ</b> 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	<b>たまねぎ</b> キャベツ セロリー 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 みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	<b>にんじん</b> 小松菜	<b>たまねぎ</b> 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	牛乳 しらす わかめ	<b>にんじん</b> さやえんどう ほうれん草	<b>たまねぎ</b> 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	牛乳 のり	<b>にんじん</b> 小松菜	<b>たまねぎ</b> 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	<b>にんじん</b>	<b>たまねぎ</b> 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	<b>にんじん</b> ピーマン 小松菜	<b>たまねぎ</b> 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	<b>にんじん</b> 小松菜	<b>たまねぎ</b> 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	<b>にんじん</b> ピーマン	<b>たまねぎ</b> 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	<b>にんじん</b> にら チンゲン菜	<b>たまねぎ</b> 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	油 ごま油 ごま	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	<b>にんじん</b>	<b>たまねぎ</b> 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 じゃがいも	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	<b>にんじん</b> にら	<b>たまねぎ</b> 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 ワンタンの皮	ごま油 ラー油 ごま	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	牛乳 じゃこ わかめ	<b>にんじん</b>	<b>たまねぎ</b> 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	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	<b>にんじん</b> にら	<b>たまねぎ</b> キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ 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	<b>にんじん</b> りんご ブルーベリー きゅうり コーン みかん	<b>たまねぎ</b> 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 おから たまご かまぼこ	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれん草	<b>たまねぎ</b> 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。

