令和8年度

9月献立表

太田市立宝泉中学校

日	曜	主食	飲み物	おかず	体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵 豆製品	体の組織を作る食品群 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーとなる食品群 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	エネルギーとなる食品群 6群 油脂 種実	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）	一口メモ
1	火	黒パン	牛乳	ジャージャーうどん ツナマヨ大根サラダ シューアイス	豚肉 鶏肉　ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ　生姜　レモン ねぎ　しいたけ　大根 にんにく　きゅうり	パン　砂糖 うどん 片栗粉	ごま油	828 33.6 32.0	★梨の旬は7月下旬から出始め9月下旬の秋頃までがスーパーなどでよく見かける梨になります。他にも種類によっては冬まで楽しむこともできます。梨はみずみずしく暑い季節でも食べやすい果物です。給食ではどんな梨が出るのか楽しみにしていて下さい。
2	水	ごはん	牛乳	太刀魚フライ 切り干し大根スタミナ炒め じゃがいものみそ汁	豚肉　みそ 太刀魚	牛乳 わかめ	にんじん	大根　もやし ねぎ　たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま油	748 28.3 18.9	
3	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグケチャップソース かぼちゃサラダ 野菜スープ	豚肉　鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	きゅうり　キャベツ たまねぎ	パン　砂糖 じゃがいも	油	783 21.1 26.6	
4	金	ごはん	牛乳	豚肉の南部焼き 香味漬け 田舎汁	豚肉　みそ 生揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり　生姜 キャベツ　大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	767 35.3 23.6	
7	月	そぼろごはん	牛乳	（そぼろごはんの具） 厚焼き玉子 チンゲンサイと餃子のジンジャースープ	鶏肉　大豆 卵　豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜　たまねぎ しいたけ えのきたけ	ごはん 片栗粉　砂糖 餃子の皮	ごま油 油	713 30.0 22.1	
8	火	こめっこパン いちごジャム	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ 梨	豚肉　大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　梨 にんにく　きゅうり キャベツ　コーン	パン じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	756 31.6 26.7	
9	水	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	あじ　大豆 豆腐　みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく　ねぎ しいたけ　大根 たまねぎ　しめじ	ごはん さつまいも 砂糖	油	731 36.2 15.8	
10	木	ココアパン	牛乳	鶏肉と野菜の和風スパゲッティ シーザーサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ にんにく　きゅうり キャベツ　コーン	パン　砂糖 スパゲッティ クルトン	オリーブ油 ドレッシング	813 33.6 25.6	
11	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チキンとわかめのレモンサラダ	豚肉　鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ　りんご にんにく　きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	772 27.9 18.0	
14	月	ごはん	ジョア	鶏肉のチリソース炒め コーンシュウマイ 坦々ワンタンスープ	鶏肉　豚肉 みそ	ジョア	にんじん チンゲン菜	たまねぎ　生姜　ねぎ にんにく　コーン もやし　キャベツ	ごはん　砂糖 片栗粉 ワンタン	油 ごま ごま油	795 29.4 19.0	今年の十五夜は25日です。昔のこよみで8月15日あたり、この日の満月は1年でもっとも美しいと言われてきました。「中秋の名月」とも言います。
15	火	コッペパン チョコクリーム	牛乳	塩ラーメン チョレギサラダ	豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん	キャベツ　もやし ねぎ　にんにく　生姜 キャベツ　きゅうり	パン チョコクリーム ラーメン	ごま ごま油 ドレッシング	758 27.4 29.6	
16	水	豚丼	牛乳	（豚丼の具） チーズ入りポテトもち バターコーンのおみそ汁	豚肉　みそ 豆腐　鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　ねぎ 大根　コーン しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	油 バター	768 29.9 17.6	
17	木	ミルクパン	牛乳	オムレツデミグラスソース 三色ソテー 大麦スープ	ツナ ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ　コーン マッシュルーム キャベツ	パン　大麦 じゃがいも 砂糖	油	766 33.8 24.3	
18	金	ごはん	牛乳	さばの塩麹漬け れんこんのきんぴら 鶏つみれ汁	鶏肉　さば なると	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん　大根 こんにゃく　ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖	油 ごま	832 30.5 26.7	
24	木	★宝泉五輪応援献立★ ごはん	牛乳 300ml	ポークハムカツ 塩だれキャベツ　一口ゼリー 野菜たっぷりスタミナ汁	ハム　豚肉 豆腐　みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ　大根 きゅうり　もやし ねぎ　にんにく　生姜	ごはん ゼリー	油 ドレッシング	783 24.7 24.8	
25	金	**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。）**										空を見上げて月を眺めてみましょう。
28	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん グリンピース	たまねぎ　生姜 にんにく　枝豆 キャベツ　きゅうり	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	834 28.6 25.1	
29	火	はちみつパン	牛乳	焼きそば サイダーフルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ　もやし パイン　みかん もも　ナタデココ	パン 焼きそば麺 ゼリー	油	745 28.5 18.1	
30	水	秋の香りごはん	牛乳	（秋の香りごはんの具） 肉団子 こしね汁	鶏肉　豆腐 油揚げ みそ　豚肉	牛乳	にんじん	しいたけ　枝豆 しめじ　ねぎ 大根　こんにゃく	ごはん さつまいも 砂糖	油	710 29.0 15.9	

※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。