



9月献立表



日	曜	飲み物	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	一口メモ		
					1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 米・パン・めん	6群 油脂	(kcal)			
			主食	おかず	豆製品	小魚・海藻	きのこ・果物	いも類・砂糖	種実	たんぱく質(g)	脂質(g)			
1	水	牛乳	わかめごはん	あじフリッター 太田のモロヘイヤすいとん	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ あおさ	モロヘイヤ にんじん 小松菜	だいこん ねぎ とうがらし ししいたけ	ごはん 小麦粉 さと芋	米ぬか油	822 27.0 25.0	夏休みの食事は規則正しく食べられましたか？ まだまだ暑い日が続きます。今月は体育祭もあり、外での活動が多くなります。体調を崩さないためにも、しっかり食べましょう！ 		
2	木	牛乳 300ml	ミルクパン	豚肉のワインソース煮 ABCスープ なし	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 玉ねぎ りんご マッシュルーム キャベツ なし	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	794 33.8 25.0				
3	金	牛乳	麦ごはん	チキンカレー ヨーグルトあえ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく パイン缶 もも缶 みかん缶	麦ごはん じゃが芋	米ぬか油	896 25.5 21.6				
6	月	牛乳	ごはん	豚丼の具 キャベツときゅうりのごまあえ みそけんちん汁	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 玉ねぎ しらすたき しょうが きゅうり キャベツ ししいたけ 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん じゃが芋 砂糖 ごま	米ぬか油 ごま油 ごま	792 31.3 23.7				
7	火	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグ野菜ソース パンブキンポターシュ カレーパリッシュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ にんにく	パン じゃが芋 砂糖	米ぬか油	836 32.0 31.0			
8	水	牛乳	ごはん	カラフルチンジャオロース 揚げ餃子 中華スープ	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	ピーマン 青ピーマン 小松菜 赤ピーマン 小松菜	たけのこ エリンギ しょうが にんにく しいたけ キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 ごま油	793 27.9 24.0			
9	木	牛乳 300ml	背割りコッペパン	焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし ごぼう きゅうり	パン 中華麺	米ぬか油 ごま マヨネーズ	866 33.7 35.1			
10	金	牛乳	ごはん	じゃが芋の南蛮煮 ツナと大根のサラダ さけふりかけ	豚肉 生揚げ ツナ さけ	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり	ごはん じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ドレッシング	812 30.3 21.2			
13	月	牛乳	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 チョレギサラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	発芽玄米ごはん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま ごま油 ドレッシング	797 28.3 21.5		9月1日は「防災の日」です。すいとはんは災害時に避難所等で「炊き出し食」として出されています。防災についての意識を高めることをねらいとして給食に取り入れました。 	
14	火	牛乳	黒食パン	チーズオムレツ ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ	ベーコン ウィンナー 卵	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ コーン	パン じゃが芋 バター	米ぬか油 バター	786 28.5 27.0			
15	水	牛乳	ごはん	ホッケ焼き 鶏肉とひじきの煮もの 根菜のみそ汁	ホッケ 鶏肉 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	こんにゃく ししいたけ 枝豆 大根 ねぎ えのきだけ ごぼう	ごはん さと芋 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	779 34.4 22.2			
16	木	牛乳	ココアパン	大豆のペンネミートソース グリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ	パン マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	838 32.4 24.5			
17	金	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め わかめときのこのスープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	白菜キムチ もやし 玉ねぎ キャベツ えのきだけ ししいたけ しょうが にんにく みかん	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま ごま油	790 31.0 20.9			
20	月		敬老の日											
21	火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 野菜さっぱり漬け かきたま汁	さば みそ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきだけ	ごはん 片栗粉	ごま	785 31.1 25.7	太字は太田市産の野菜です。今月は根岸さんがピーマンを届けてくれます。地域の恵みに感謝していただきます。 		
22	水	牛乳	ごはん	スタミナ焼肉 秋の香りみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 ゼリー さつま芋	米ぬか油 ごま ごま油	868 33.2 24.0			
23	木		秋分の日											
24	金	牛乳	こぎつねごはん	厚焼き玉子 豚汁	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん しいたけ 枝豆 大根 ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま ごま油	792 34.6 28.9				
27	月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ薬味ソース 切干大根の炒め煮 のっぺい汁	豆腐 鶏肉 おから かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん しょうが ねぎ 切干大根 ししいたけ ごぼう こんにゃく 大根	ごはん 砂糖 さと芋 片栗粉	米ぬか油 ごま油	793 29.3 20.2				
28	火	牛乳	アップルパン	さつま芋のシチュー マカロニサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり コーン りんご	パン マカロニ さつま芋 じゃが芋	米ぬか油 マヨネーズ		877 29.5 31.9		
29	水	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き風 きんぴらごぼう 田舎汁	さんま 生揚げ みそ さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが 大根 ねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま		873 28.6 30.6	群馬県では、毎月19日を『いただきますの日』としています。 	
30	木	牛乳	ナン	キーマカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃが芋 ごま 砂糖	米ぬか油 ごま油 ごま		813 30.7 30.6		

※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。

