

令和7年



9月 献立表



太田市立南中学校

日	曜	こんだて			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		栄養価
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・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・果物	5群 穀類・ いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 肪 (g)
2	火	ココアパン	牛乳	なす入りミートソース スパゲティ 手作りぶどうゼリー	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ なす ナタデココ にんにく	パン 砂糖 スパゲッティ	油	707 27.0 20.4
3	水	ご飯	牛乳	ハンバーグ甘酢あんかけ モロヘイヤ団子入り すいとん	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 モロヘイヤ	たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	727 25.8 18.9
4	木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	夏野菜のオープン焼き コンソメスープ 	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ パプリカ	なす スッキーニ ゴーヤ コーン も やし キャベツ に んにく	パン パン粉 じゃが芋	油 チョコクリーム	738 27.1 26.0
5	金	ご飯	牛乳	タコライス かきたまわかめスープ 梨	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 おから	牛乳 わかめ チーズ	トマト パプリカ	たまねぎ スッキーニ コーン ねぎ なし しょうが にんにく こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	706 28.8 22.4
8	月	ご飯	牛乳	麻婆なす 春雨サラダ	豚肉 竹輪 生揚げ みそ おから	牛乳	にんじん ピーマン	なす たまねぎ だけの こぎゅうり もやし しょうが にんにく こんにゃく	米 はるさめ 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	730 27.9 22.4
9	火	わかめご飯	牛乳	カレー風味肉じゃが つぼ漬け和え ミニアセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 しょうが し らたき	米 砂糖 じゃが芋	油	703 26.7 15.2
10	水	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 くきわかめのきんぴら キムチゲ	さば みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	ごぼう もやし ね ぎ えのきたけ キ ムチ しょうが に んにく こんにゃく	米 砂糖 ごま油	油 ごま ごま油	742 31.2 24.9
11	木	バターロール	牛乳	五目うどん 手作りゴーヤのかき揚げ(3年、特、職) ごぼうと人参のかき揚げ(1,2年) オレンジ	えび 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 	ゴーヤ たまねぎ ねぎ しいたけ オレンジ コーン ごぼう	パン うどん 小麦粉	油	726 33.3 29.0
12	金	ご飯	牛乳	ビビンバ(肉みそ) ビビンバ(ナムル) 春雨スープ	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	キムチ ぜんまい 大豆も やし 大根 もやし え のきたけ しょうが に んにく こんにゃく	米 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	739 31.0 26.3
16	火	黒食パン スライスチーズ	牛乳	カレー風味 ジャーマンポテト ラビオリスープ	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しめじ にんにく	パン じゃが芋 ラビオリの皮	油 バター	851 33.5 28.2
17	水	茶飯	ジョア	あじのさんが焼き おろしソース 野菜炒め 大麦のスープ	あじ 豚肉 ウインナー	ジョア	にんじん ピーマン	大根 えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 むぎ 砂糖	油 ごま	703 28.2 18.6
18	木	小コッペパン いちごジャム	牛乳	焼きそば 梅大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 大根 梅 しょうが にんにく	パン ジャム 中華めん 砂糖	油 ごま油	748 28.9 21.2
19	金	ご飯 ふりかけ	牛乳	手作りチキンカツ(2年、特) メンチカツ(1,3年、職) 枝豆サラダ なめこ汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 	にんじん	枝豆 キャベツ きゅうり コーン なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油	887 36.1 32.9
22	月	ご飯	牛乳	こぎつねご飯の具 厚焼き玉子 いなか汁	鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ おから みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しいたけ 枝豆 大 根 ごぼう こんに ゃく ねぎ しょう うが こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	753 35.5 29.4
24	水	ご飯	牛乳	さんまの竜田揚げ 磯和え みそ汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし	米 でんぷん じゃが芋	ごま	745 28.0 29.7
25	木	背割り こめっこパン	牛乳	フランクフルト チリソースがけ かぼちゃのポタージュ	ウインナー 豚肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ コーン しょうが	パン 砂糖 小麦粉	油	803 32.1 32.8
26	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー ひじきサラダ	鶏肉	牛乳 ひじき スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	米 むぎ じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	930 30.3 31.9
29	月	ご飯	牛乳	生揚げのオイスター ソース炒め ワンタンスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン パプリカ	ねぎ だけのこ たまねぎ もやし しょうが にんにく	米 砂糖 ワンタンの皮 でんぷん	油 ごま油	751 32.8 22.9
30	火	ツイスト ロールパン	牛乳	オムレツトマトソースがけ もやしのソテー コーンシチュー	卵 鶏肉	牛乳	にんじん パ プリカ ピーマ ン トマト パ セリ	たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油	877 35.2 35.3

★都合により献立を変更することがあります。★旬の食材を使用した献立を太字にしています。

★米、牛乳は、すべて太田市産をして使用しています。(太字の野菜は太田市産です)

防災の日

