



令和6年



9月 献立表



太田市立休泊中学校

一口メモ	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
				主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	
						魚・肉・卵 豆制品	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 油 種実	たんぱく質(g) 脂質(g)	
<p>1日(日) 防災の日 防災の備えを しましょう。</p> <p>今月の野菜 岡島さんより じゃがいも</p> <p>高山さんより ねぎ ピーマン</p> <p>納品 されます。</p> <p>農家さんが 丹精込めて 栽培した 野菜です。 残さず 食べましょう</p>	2	月	牛乳	わかめごはん	焼ビーフン 豚汁	ハム 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ 椎茸 だいこん こんにゃく	ビーフン ごはん じゃがいも	油 ごま油	715 20.9 14.7	
	3	火	牛乳	ごはん	豚肉と野菜の味噌炒め もずくスープ	豚肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん さとう	油	774 25.4 32.2	
	4	水	牛乳	きなこ揚げパン	きゃべつソテー ラビオリスープ	ウィンナー ベーコン きなこ	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ コーン たまねぎ	ラビオリ ツイストパン グラニュー糖	油	790 29.6 29.1	
	5	木	牛乳	こぎつねごはん	五目きんぴら 豆腐のみそ汁	豚ひき肉 油揚げ 大豆 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく	さとう ごはん ごま油	油 ごま油	787 29.5 22.8	
	6	金	牛乳	コッペパン いちごジャム	しょうゆラーメン 青豆と鶏肉に炒め物 動物チーズ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこ きゃべつ もやし 椎茸	コッペパン 中華麺 さとう でんぶん	ごま油	907 46.8 25.6	
	9	月	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼 こまつなの煮浸し すまし汁	豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな みつば	たまねぎ もやし 椎茸 しょうが にんにく	ごはん さとう	油 ごま油	700 33.0 22.8	
	10	火	牛乳	コーンピラフ	(コーンピラフの具) ポテトサラダ ミートボールスープ	ウィンナー ミートボール	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし きゅうり コーン きゃべつ	ごはん じゃがいも	バター 油	790 19.2 23.2	
	11	水	牛乳	コッペパン チョコクリーム	やきそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう きゃべつ もやし きゅうり	中華蒸し麺 コッペパン	油 ドレッシング	863 31.6 31.3	
	12	木	牛乳	ごはん	関東煮 香味漬け	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん きゃべつ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油	794 24.3 15.4	
	13	金	牛乳	なめし	チンジャオロース のっぺい汁	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン	だけのこ 椎茸 だいこん ごぼう	じゃがいも なめし	油	735 26.7 16.4	
	16	月	敬老の日										
	<p>今年の 十五夜は 9/17(火) 給食では みたらし団子 をだします。</p> <p>水分補給を 忘れずに!! 喉が渇く前に 飲む習慣を つけましょう</p> <p>10月1日は 体育祭!! 30日は 消化のよい ものを食べて いつもより 早めに休み ましょう</p>	17	火	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 山吹和え けんちん汁 みたらし団子	サバの味噌煮 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり コーン だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも みたらし団子	油	710 28.4 28.0
		18	水	牛乳	食パン スライスチーズ	ジャーマンポテト 春雨スープ	ベーコン うすらの卵	牛乳 チーズ	にんじん	きゃべつ たまねぎ 春雨 椎茸	じゃがいも 食パン	バター	805 30.1 32.3
19		木	シヨア	ジャンバラヤ	(ジャンバラヤの具) チキンナゲット 鶏肉ときこのこのジンジャースープ	チキンナゲット 豚ひき肉	シヨア	にんじん ピーマン	えのきたけ しめじ きゃべつ コーン こまつな	じゃがいも ごはん さとう	油	730 28.4 20.4	
20		金	牛乳	パーカーハウス	豚肉のワインソース煮 野菜のコンソメスープ グレープフルーツ(1/8)	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゃべつ りんご グレープフルーツ	じゃがいも パーカーハウス	油	784 27.1 20.6	
23		月	秋分の日										
24		火	牛乳	そばろごはん	(そばろごはんの具) ナムル 野菜たっぷり味噌汁	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	こんにゃく もやし きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ラー油 ごま油 いりごま	784 27.1 20.6	
25		水	牛乳	黒パン マーガリン	こんにゃくサラダ すいとん ヨーグルト	豚肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん	だいこん 椎茸 ねぎ きゅうり きゃべつ コーン	じゃがいも すいとん 黒パン さとう	ごま油	751 32.3 24.5	
26		木	牛乳	麦ごはん	豆腐カレー グリーンサラダ	豆腐 豚ひき肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり きゃべつ たまねぎ リンゴ	じゃがいも 麦ごはん カレールー	油	816 25.1 25.6	
27		金	牛乳	丸パン	白身魚フライ(タルタルソース) きゃべつつのさっぱり煮 フォースープ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん みつば	きゃべつ たまねぎ レタス 椎茸	丸パン でんぶん さとう フォー	油	766 35.8 27.9	
30		月	牛乳	ごはん おかかふりかけ	野菜炒め いなか汁 冷凍みかん	豚肉 絹揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ 冷凍みかん だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	油	769 25.9 17.9	