



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 (kcal)
				主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
						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 種実		
1日(日) 防災の日 防災の備えを しましょう。 	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	
今月の野菜 岡島さんより じゃがいも	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	
高山さんより ねぎ ピーマン	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	
納品 されます。	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	
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	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 たけのこ 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	
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。 	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	
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	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	
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 早めに休ま しょう	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	たけのこ 椎茸 だいこん ごぼう	じゃがいも なめし	油	735 26.7 16.4	
敬老の日													
	16	月											
	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	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 ほうれんそう	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	
秋分の日													
	23	月											
	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) きゃべつのはっきり煮 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	