



令和7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 魚・肉・卵 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 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
1日 防災の日 防災の備えを しましょう。 防災リュック の中に入れ たいもの ・飲料水 ・非常食 ・衛生用品 ・現金 ・防寒具 ・救護用品 ・感染症 対策用品 ・ラジオ ・モバイル バッテリー ・懐中電灯 飲料史は 1人1日分 3リットル が目安 最低でも 3日間分 4人家族では 36リットル が必要です。	1	月	牛乳	ごはん	鶏チリ 中華わかめスープ	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ えのきだけ たまねぎ キクラゲ	ごはん でんぷん ごま油	いりごま 油 ごま油	726 25.8 20.1
	2	火	牛乳	ごはん	豚肉ときゃべつの味噌炒め もずくスープ	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ えのきだけ	ごはん でんぷん ごま油	油 ごま油	791 20.8 14.2
	3	水	牛乳	黒コッペパン	豚肉のワインソース煮 コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゃべつ	じゃがいも コッペパン さとう		730 34.5 25.5
	4	木	牛乳	こぎつねごはん	(こぎつねごはんの具) 上州きんぴら きのこたっぷりスープ	豚ひき肉 大豆 さつま揚げ ベーコン 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ たまねぎ しめじ	ごはん さとう ごま油	油 ごま油	775 27.5 23.4
	5	金	牛乳	きなこ揚げパン	きゃべつソテー ワンタンスープ	ウィンナー 豚肉 きなこ なると	牛乳	にんじん にら	きゃべつ もやし ねぎ コーン	ワンタン グラニュー糖	油	771 28.0 27.1
	8	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ こまつな もやし みつば	ごはん さとう ごま油	油 ごま油	700 33.0 22.8
	9	火	牛乳	コーンピラフ	(コーンピラフの具) カレーロール揚げ 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 きゃべつ コーン	ごはん	油	773 39.4 19.7
	10	水	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 きゃべつの塩昆布和え けんちん汁	さばの味噌煮 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん	きゃべつ だいこん きゅうり こんにゃく ねぎ ごぼう	じゃがいも ごはん ごま油	油 ごま油	710 29.2 23.9
	11	木	牛乳	キムチごはん	(キムチごはんの具) ナムル 野菜たっぷり味噌汁	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ もやし こまつな きゅうり しめじ ほうれんそう たまねぎ キムチ	ごはん じゃがいも ごま油	油 ごま油	743 24.0 20.7
	12	金	牛乳	ナン	キーマカレー グリーンサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく きゅうり きゃべつ	ナン カレーうどん じゃがいも	油 ドレッシング	736 26.8 34.0
祝日の一つ 高齢者を 敬う日です。 おじいちゃん おばあちゃん と一緒に 過ごすのも いいこと です。 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	15	月		敬老の日								
	16	火	牛乳	ごはん	チンジャオロース なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ なめこ だいのこ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	油	795 22.3 14.7
	17	水	牛乳	黒食パン スライスチーズ	ジャーマンポテト トックスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし 椎茸	黒食パン じゃがいも トック	バター 油	768 28.9 25.1
	18	木	シヨア	ジャンバラヤ	(ジャンバラヤの具) オムレツ 鶏肉ときこのジンジャースープ	豚ひき肉 鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン	ごはん さとう	油	749 24.2 19.7
	19	金	牛乳	ミルクパン	醤油ラーメン 大豆と鶏肉の炒め物 グレープフルーツ(1/8)	豚肉 鶏肉 大豆 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ だいのこ もやし 椎茸	ミルクパン ラーメン	ごま油	872 44.3 23.0
	22	月	牛乳	ごはん 野菜ふりかけ	関東煮 香味漬け	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん たくあん きゃべつ しょうが きゅうり	じゃがいも ごはん さとう	油	794 24.2 11.3
	23	火		秋分の日								
	24	水	牛乳	パインパン	すいとん こんにゃくサラダ	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ コーン きゅうり きゃべつ	パインパン じゃがいも ごま油	油 ごま油	715 27.7 17.0
	25	木	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 ツナマヨだいこんサラダ	豚肉 うずらの卵 豆腐 ツナ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ たまねぎ 椎茸 きゅうり だいこん レモン汁	ごはん さとう ごま油	油 ごま油	747 28.3 29.5
	26	金	牛乳	丸パン横切り	白身魚フライ(個袋ソース) きゃべつのさっぱり煮 せんべい汁	白身フライ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ ねぎ しめじ	せんべい 丸パン でんぷん	油	783 36.4 26.3
	29	月	牛乳	ごはん	みそだれ肉団子(2) 五目大豆煮 キムチ汁	肉団子 大豆 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	椎茸 えのきだけ こんにゃく だいこん	ごはん さとう	油	710 31.3 21.3
	30	火	牛乳	なめし	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	たまねぎ きゃべつ 冷凍みかん だいこん ねぎ	じゃがいも なめし	油	767 25.7 17.5

※ 野菜類はすべて加熱してあります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。