



9月 献立表



令和7年

今月の献立のねらい：暑さに負けないようにしっかり食べよう

太田市立城西中学校

日	曜	献立		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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず など	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 米・パン・ 麺 いも・砂糖				
1	月	麦ご飯	牛乳	ポークカレー コーンサラダ オレンジシャーベット	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ りんご トマト	ブルーベリー キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも シャーベット	油 ドレッシング	813 25.8 22.1		<p>朝食を 食べよう!</p> <p>夏休みが終 わって9月に 入りましたが、まだまだ 暑い日が続い ています。早 ね早起きはも ちろんのこと、1日3食 きちんととっ て生活リズム を整え、規則 正しい学校生 活を送れるよ う心がけま しょう。</p>  <p>スラッピー ジョーとは?</p> <p>スラッピー ジョー」は、ア メリカ発祥の料 理で、サンド イッチの一種で す。ひき肉とタ マネギなどの 野菜を炒め、ケ チャップやソー スで味をつけ たミートソース のような具を、 パンにはさんで 食べる料理で す。「スラッピー とは「だらしない 」「よごれて いる」という意 味があり、食べ るときに口のま わりを汚したり、 具がこぼれ 落ちたりするこ とから、この名 前がついたと 言われています。</p> <p>今月の 太田市産野菜</p> <p>☆なす 木村絵美子さん</p> <p>☆きゅうり ☆ピーマン 石井正実さん</p> <p>使用日は 材料名が太字 です。</p> 
2	火	ご飯	牛乳	豚キムチ炒め ポークシューマイ 春雨スープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ 白菜 もやし 小松菜 椎茸	ご飯 砂糖 シューマイの皮 片栗粉	油 ごま油	706 30.3 17.6			
3	水	ごぎつねご飯 (ご飯)	牛乳	(ごぎつねご飯の具) 厚焼き玉子 けんちん汁	豚肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 椎茸 枝豆 ねぎ ごぼう 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	718 29.7 26.9			
4	木	ご飯	牛乳	いわしのおろし煮 なすの油みそ炒め わかめのみそ汁	いわし 豆腐 豚肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	701 30.2 21.8			
5	金	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー ABCスープ ヨーグルト	豚肉 みそ 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	756 36.4 25.9			
8	月	わかめご飯	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 一口きゅうり	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ 枝豆 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	714 26.0 19.5			
9	火	ご飯	牛乳	ブルコギ風 水餃子のスープ	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ 椎茸 コーン もやし	ご飯 砂糖 水餃子の皮	ごま ごま油	712 28.2 21.4			
10	水	食パン	牛乳	ハムカツ 鶏肉と野菜のソテー トマトスープ	ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン セロリー キャベツ トマト	パン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	744 31.7 24.4			
11	木	タコライス (ご飯)	牛乳	(タコライスの具) チーズオムレツ 野菜スープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	759 30.3 26.0			
12	金	ロールパン	牛乳	信田煮 塩昆布あえ 五目うどん	油揚げ すけとうだら 豚肉	牛乳 昆布	にんじん きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 椎茸	パン うどん	ごま	746 32.6 26.6			
15	月	敬老の日											
16	火	ご飯	牛乳	さんまの竜田揚げ 切り干し大根のカレー煮 なめこ汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん 椎茸 なめこ 大根 ねぎ 切り干し大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	717 23.4 19.2			
17	水	黒パン	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん きゅうり ピーマン トマト たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	715 30.9 23.7			
18	木	ひじきご飯 (ご飯)	牛乳	(ひじきご飯の具) 焼きつくね すいとん汁	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん たけこの 椎茸 枝豆 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも すいとん	油	769 33.2 24.4			
19	金	ツイスト ロールパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 キャベツのガーリックバター炒め	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	826 32.7 30.3			
22	月	ご飯	牛乳	麻婆なす こんにゃくサラダ	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ キャベツ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	716 27.3 24.2			
23	火	秋分の日											
24	水	パーカーハウス	牛乳	照焼ハンバーグ 彩りソテー スープリゾット	鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン インゲン豆	牛乳 チーズ	小松菜 キャベツ コーン たまねぎ	パン もち麦玄米	油	788 36.4 28.6			
25	木	ビビンバ (ご飯)	牛乳	(肉みそ・ナムル) わかめスープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん もやし 大豆 もやし ねぎ えのき茸	ご飯 砂糖	油 ごま油 ラー油	702 28.1 22.9			
26	金	ロールパン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 大根 きゅうり ピーマン ごぼう コーン もやし キャベツ	パン 焼きそば麺	油 ごま マヨネーズ	891 29.3 31.3			
29	月	ご飯	牛乳	ハヤシライス 巨峰ゼリーのフルーツあえ	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ みかん 黄桃 パイナップル	ご飯 じゃがいも ゼリー	油	786 22.9 19.2			
30	火	スタミナご飯 (ご飯)	牛乳	(スタミナご飯の具) パワーアップサラダ 豚汁	豚肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆 たまねぎ きゅうり ごぼう ねぎ 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	818 33.7 32.2			

※都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承ください。
※中学生の給食費は無償です。