

令和7年



9月献立表



太田市立藪塚本町中学校

日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー(kcal)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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	6群 油脂・種実		
1	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ しいたけ にんにく ねぎ 生姜 もやし	ごはん 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	701 29.0 22.1	9月6日 黒豆の日 黒豆はポリフェノールが豊富に含まれ、老化防止や目の疲労回復に効果的です。給食では11日に黒豆クリームが出ます。 
2	火	パンズパン	牛乳	五目うどん ごぼうサラダ	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん	コーン きゅうり ねぎ ごぼう しいたけ 大根	パン うどん	マヨネーズ	709 23.7 27.4	
3	水	ビビンバ丼	牛乳	(ビビンバの具 肉みそ) (ビビンバの具 ナムル) トック入りわかめスープ	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ぜんまい 生姜 にんにく えのき 玉ねぎ もやし しいたけ	ごはん トック 砂糖	油 ごま ごま油 ラー油	740 30.5 21.9	
4	木	パーカーハウス	牛乳	チキンカツ(ソース) コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	723 27.8 29.8	
5	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツのゼリー和え	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく なす パイン もも みかん	ごはん 麦 じゃがいも ゼリー	油 ルウ	771 23.5 16.0	
8	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 鶏団子汁	さば みそ ちくわ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 枝豆 ねぎ 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま	723 31.2 23.4	太田市産 すいとん 群馬県では、昔から小麦の栽培が盛んです。小麦粉を使っただん、すいとんは群馬県の郷土料理です。18日は太田市産のすいとんを食べる太田のよさを感じましょう。 
9	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	にら入り焼きそば 大根サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし コーン 大根 きゅうり	パン 焼きそば ジャム	油 ドレッシング	785 26.2 21.8	
10	水	ごはん	牛乳	イカメンチ 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨スープ	イカ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 パン粉 片栗粉 春雨 しらたき	油 ごま油 ごま	735 28.2 22.3	
11	木	食パン 黒豆クリーム	牛乳	ジャーマンポテト 押し麦のミネストローネ	ウインナー ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ	パン 麦 じゃがいも 黒豆クリーム	バター オリーブ油	730 26.4 28.3	
12	金	カレー ピラフ	牛乳	(カレーピラフの具) 肉だんご 2個 ABCスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン うずらの卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ	ごはん 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ルウ バター	708 28.6 21.9	
15	月	敬老の日										
16	火	ココアパン	牛乳	ペンネマカロニのミートソース コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ にんにく グリンピース	パン マカロニ	油 バター ドレッシング	719 27.7 21.8	旬のサンマ おいしいさんまの見分け方 ●からだ丸々として大きい ●ピンと張りがある ●口先や尾の付け根が黄色い 
17	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ(ソース) 切り干し大根の煮付け なめこ汁	ホキ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	切り干し大根 なめこ ねぎ 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 しらたき	油	786 22.7 30.0	
18	木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	ミートオムレツ 小松菜サラダ 太田のすいとん	卵 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 キャベツ ねぎ レモン しいたけ	パン こんにゃく すいとん 砂糖 チョコクリーム	油	744 27.8 25.0	
19	金	ごはん	牛乳	豚キムチ コーンしゅうまい 2個 中華たまごスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	もやし 白菜 コーン ねぎ にんにく 玉ねぎ だけのこ 生姜 しいたけ	ごはん 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま	701 28.9 23.0	
22	月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き さんびらごぼう 豚汁	鮭 豆腐 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	714 33.9 20.5	
23	火	秋 分 の 日										
24	水	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ 2個 生揚げのオイスターソース炒め サンラータンスープ	豚肉 生揚げ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら いんげん	玉ねぎ もやし しめじ しいたけ 生姜	ごはん 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉	油 ごま油 ラー油	783 32.1 29.3	 ◇今月の地場産農産物は、○印の野菜予定です。 にら 諸里農園さん その他野菜 収穫状況によって藪塚産のものを提供します。
25	木	わかめ ごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆	ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき	油	700 27.5 17.8	
26	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム 生姜 きゅうり コーン しめじ グリンピース	ごはん こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング	700 22.9 21.5	
29	月	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 白キムチ和え 野菜たっぷりみそ汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 えのき きゅうり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	707 23.5 27.2	
30	火	横切り 丸パン	牛乳	ハンバーグ野菜ソース ボイルブロッコリー イタリアンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム なす コーン	パン 砂糖 パン粉	油 ごま	751 37.8 29.2	

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。