



9がつのこんだてひょう



| 日 | 曜日 | パン・ごはん | のみのもの | おかず | しょくひんのはたらき | | | えいようか | | |
|----|----|--------------------|-------|--|---|---|-----------------------|---|-----------------------------------|--------------------|
| | | | | | き:ねつやちからになる | あか:ちやにくなる | みどり:からだのちようしをとのえる | | | |
| 1 | 金 | 前高連携献立 たかさきどん | | ぶたにくとだいこんのスープ オレンジ | むぎごはん はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ だいこん ねぎ たけのこ しょうが オレンジ | エネルギー たんぱく質 しょくせん しょうりょう | 558 22.2 2.4 |
| 4 | 月 | むぎごはん | | さばのなんぶやき しおもみ いなかじる | むぎごはん じゃがいも ごま | ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ しおこんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん こんにやく | 579 26.4 1.9 | |
| 5 | 火 | ほうれんそうパン | | ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ アセロラポンチ | パン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま ナタデココ ゼリー | ぎゅうにゅう やきぶた たまご | にんじん | もやし きゅうり パナップル もも みかん アセロラジュース | 587 22.3 3.1 | |
| 6 | 水 | むぎごはん | | ポークカレー ミックスサラダ | むぎごはん じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし | 710 21.8 3.2 | |
| 7 | 木 | きなこあげパン | | ツナサラダ ワンタンスープ | パン ワンタン さとう あぶら | ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ きなこ | にんじん にら | きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが ねぎ もやし | 583 22.4 2.7 | |
| 8 | 金 | むぎごはん | | あつあげとぶたにくのみそいため きのこのたまごとじじる れいとうみかん | むぎごはん さとう でんぶん あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご | にんじん あおピーマン | しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ しめじ えのきだけ みかん | 606 25.0 1.9 | |
| 11 | 月 | ごまごはん | | かぼちゃとひきにくのカレーいため ふなきゅうり こまつなのみそじる | ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あぶらあげ とうふ みそ | にんじん こまつな かぼちゃ | たまねぎ にんにく きゅうり しめじ | 578 19.9 2.8 | |
| 12 | 火 | こめつこぱん | | サラダうどん めんつゆ カムカムあげ | パン うどん さつまいも でんぶん さとうアーモンド あぶら | ぎゅうにゅう とりにく だいず かえりほし | にんじん チンゲンサイ | きゅうり もやし | 677 29.7 2.7 | |
| 13 | 水 | むぎごはん | | さんまのかつおぶしに ごもくめ とうふのみそじる たかさきはるなのなし | むぎごはん さとう あぶら | ぎゅうにゅう さんま だいず こんぶ わかめ とうふ あぶらあげ みそ | にんじん | ごぼう ねぎ こんにやく なし | 629 22.9 2.3 | |
| 14 | 木 | ミルクパン | | きのこストロガノフ アーモンドサラダ ヨーグルト | パン さとう あぶら バター アーモンド | ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト | にんじん トマト | にんにくしょうが たまねぎ しめじ エンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり | 633 25.2 2.9 | |
| 15 | 金 | 敬老の日献立 むぎごはん | | さけのしおやき いそに ごまじる | むぎごはん じゃがいも あぶら ごま | ぎゅうにゅう さけ だいず とうふ みそ ひじき | にんじん さやえんどう | ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう こんにやく | 609 27.8 2.3 | |
| 19 | 火 | パーカーハウス | | しろみざかなフライ グリーンサラダ ミネストローネ | パン じゃがいも こむぎこ パン マカロニ あぶら バター | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこめ ホキ | にんじん トマト パセリ | キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ セロリー | 654 23.4 3.4 | |
| 20 | 水 | こうやどうふいり かしわどん | | キャベツのごまあえ たぬきじる たかさきはるなのなし | むぎごはん さとう ごま | ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ さつまあげ あぶらあげ | にんじん さやえんどう | たまねぎ こんにやく ほししいたけ なし ごぼう えのきだけ キャベツ もやし したなき | 676 27.5 2.5 | |
| 21 | 木 | くるパン | | ポパイラーメン じょうしゅうシューマイ あんにんフルーツ | パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら あんにんどうふ | ぎゅうにゅう やきぶた シューマイ | にんじん ほうれんそう | もやし たけのこ ねぎ とうもろこし パナップル もも みかん パナナ | 631 26.8 4.0 | |
| 22 | 金 | むぎごはん | | とりのなしてりやき じゃこサラダ さつまじる | むぎごはん さつまいも さとう でんぶん ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく しらすほし みそ | にんじん こまつな | しょうが なし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにやく | 622 25.5 1.9 | |
| 25 | 月 | むぎごはん | | さけのねぎみそやき はりはりづけあえ こしねじる | むぎごはん じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ しおこんぶ | にんじん | ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たくあん ごぼう しめじ こんにやく | 564 28.4 2.0 | |
| 26 | 火 | バターロール | | ポークビーンズ チッブスサラダ ワインゼリー | パン じゃがいも さとう あぶら ポテトチップス セリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいず | にんじん トマト | たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし | 665 25.2 2.4 | |
| 27 | 水 | むぎごはん | | いわしのみぞれに くわかめのきんぴら かきたまじる | むぎごはん さとう でんぶん あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ くわかめ | にんじん こまつな | ごぼう こんにやく | 590 26.0 2.6 | |
| 28 | 木 | チーズパン | | だいたいりミートソースパグティ キャベツスープ オレンジ | パン スパグティ こむぎこ バター オリーブオイル | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン みそ グレートノーザン | にんじん あおピーマン パセリ | マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし オレンジ | 638 24.8 3.2 | |
| 29 | 金 | 運動会応援献立 ソースかつどん | | こんにやくサラダ わかめのみそじる | ごはん じゃがいも こむぎこ たまご パン さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ | にんじん チンゲンサイ | キャベツ ねぎ もやし こんにやく | 671 20.6 3.0 | |

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
 ☆栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。
 1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪
 1日(金) 始業式 前橋・高崎連携献立から高崎丼

給食があります。ランチセットの用意を忘れずに!!

14日(木) 前橋・高崎連携献立から きのこストロガノフ
 15日(金) 敬老の日献立 だるまランチから ごま汁

まごわやさしいの頭文字の食材が入っています
 22日(金) だるまランチから 鶏の栗照り焼き

29日(金) 運動会応援献立
 高崎市から前橋市へ紹介されたソースかつが登場
 かつを食べて、優勝目指して頑張りましょう!

今月の給食目標
 よい食事の仕方を身につけよう

★今月の高崎産・群馬県産の食材★
 キャベツ・きゅうり・こまつな・チンゲンサイ・もやし・しめじ・なし!

食生活改善の
 合言葉
 健康な身体づくりに効果的な食材です。

まごわやさしい (きのこ類)

9月の給食費の引き落とし日は、10月2日(月) 4,630円です

