

令和7年度

9月分 予定献立表

藤岡市学校給食センター
〈B献立〉 中学校用

今月の給食目標：食事や運動でつよいからだをつくろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量	蛋白	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	kcal	g	
1	月	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ミニアセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ ししいたけ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 春雨 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油 ドレッシング	817	32.3	芋
2	火	パーカー ハウス	牛乳	クリスピーチキン ワンタンスープ 切り干し大根のかみかみナムル	鶏肉 豚肉 さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 切り干し大根 しらたき	パン 砂糖 小麦粉 ワンタン	ごま油 ごま	797	32.4	魚
3	水	麦ごはん	牛乳	ボーケカレー 大根とツナのサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	780	24.0	豆
4	木	せわりパン	牛乳	ソース焼きそば トマトと卵のスープ フルーツ杏仁	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが えのきだけ もも みかん バイン	パン 砂糖 焼きそば麺 じゃがいも 片栗粉 杏仁	油	786	28.7	種実
5	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ青じそソース こしね汁 オイル和え	豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	青じそ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく わさび しいたけ ごぼう もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	783	29.8	果物
8	月	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ごぼうとマカロニのサラダ オレンジ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	麦ごはん マカロニ 砂糖	バター 油 ノエッグ マヨネーズ	877	26.8	魚
9	火	味めぐり 〜ドイツ〜 せわりパン	ジョア	★ソーセージのカレーケチャップソース (カリーブルスト) ABCスープ ★ジャーマンポテト (ブラートカルトツフェルン)	ワッフル 鶏肉 ベーコン	ジョア	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 マカロニ さつまいも じゃがいも	バター オリーブ油	750	29.9	種実
10	水	ごはん	牛乳	甘辛メンチ おろし汁 ゆかり和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ レモン ねぎ だいこん きゅうり しめじ こんにゃく しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	778	26.3	豆
11	木	図書コラが献立「宙ごはん」 ソフト フランスパン	牛乳	★白身魚のアビーショ風 ★きのこのポタージュ カラフルサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	たら ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 スライス ヨーグルト	にんじん パセリ 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	パン 米粉 (乳代替)ゼリー	オリーブ油 油 ドレッシング	746	35.5	海藻
12	金	ごはん	牛乳	★鶏肉とピーマンの中華炒め ぎょうざスープ 春雨サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん にら	だけのこ ごぼう しょうが にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	724	26.8	卵
16	火	コッペパン ラ・フランス ジャム	牛乳	コロッケ キャベツと肉団子のスープ マカロニポテトサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン ジャム じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 苳子 片栗粉	油 マヨネーズ	900	30.6	果物
17	水	味めぐり 〜青森〜 ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 せんべい汁 ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう わさび しいたけ ほうさい キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも せんべい	油 ごま油	714	24.8	卵
18	木	ミルクパン	牛乳	ハンバーグアップルソース ミネストローネ アーモンドサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	アーモンド 油	866	37.8	きのこ
19	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆ焼 中華なめこそスープ ごま和え ミニこんにゃくゼリー(ぶどう)	さば 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ なめこ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま	754	28.1	野菜
22	月	ごはん	牛乳	あじの薬味ソース 豚汁 切り干し大根の煮物	あじ 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく 切り干し大根 しらたき	ごはん 砂糖 片栗粉	油	845	33.4	きのこ
24	水	ごはん	牛乳	秋のかおりごはんの具 けんちん汁 浅漬け SDGsさくらもち	鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	しらたき ししいたけ えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん 砂糖 さつまいも じゃがいも さくらもち	油 ごま油	765	27.8	乳製品
25	木	小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット(3) パンネのクリーム煮 ★いかくんサラダ	鶏肉 大豆 いかくんせし	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ だいこん かぶ きゅうり セロリー	パン 砂糖 小麦粉 パンネ	油	898	38.2	小魚
26	金	バック 中華麺	牛乳	照り焼き肉団子(2) ★トマトラーメンスープ ブロッコリーサラダ	えび 鶏肉 卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	中華麺 片栗粉	油 ドレッシング	844	33.8	海藻
29	月	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き きのこの卵とじ汁 ひじきの炒り煮	さんま 豆腐 大豆 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ しめじ えのきだけ ねぎ こんにゃく れんこん えだまめ	ごはん 砂糖 片栗粉	油	827	27.3	芋
30	火	黒パン	牛乳	★ボンゴレスパゲティ 秋野菜のポトフ チーズサラダ	ベーコン あさり 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう セロリー きゅうり	パン スパゲティ さつまいも	オリーブ油 油 ドレッシング	813	32.6	果物

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららら藤岡より～

- ・ねぎ(5日 こしね汁)
(17日 せんべい汁)
(22日 豚汁)
(29日 きこの卵とじ汁)

～ 藤岡北高等学校より～

- ・青じそ(5日 豆腐ハンバーグ青じそソース)

★9月19日

ミニこんにゃくゼリー★
株式会社マンナンライフより、
群馬県特産のこんにゃくを
使ったゼリーの無償提供が
あります。

★印は新メニューです。

♣印は旬の食材を使ったメニューです。

＊材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

《月平均》

・塩分 3.5g

・脂質 22.9g