



# 9月献立表



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	
					1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	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	(kcal)	
					主食	おかず	魚	肉	野菜	きのこ・果物	米・パン・めん	いも類・砂糖
1	月						<b>始業式</b>					
2	火	牛乳	パンズパン	塩ラーメン ごぼうサラダ	豚肉 ツナ なると		にんじん	キャベツ 長ねぎ コーン ごぼう きゅうり	パン	乳卵不使用マヨ	821 28.0 29.1	
3	水	牛乳	ごはん	チキンライスの具 ABCスープ チーズオムレツ	鶏肉 ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ 枝豆 エリンギ	ごはん マカロニ	バター	821 42.3 19.9	
4	木	牛乳	ごはん	プルコギ 酸辣湯	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ しめじ たけのこ えのき	ごはん 三温糖 でんぷん	ごま油	819 44.3 22.2	
5	金	牛乳	ごはん 短縮校時	天丼の具(かき揚げ、ちくわ) みそ汁(人参・大根・豆腐) 天つゆ	ちくわ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん	ごはん 小麦粉	油	815 22.5 29.2	
8	月	牛乳	ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め トックスープ おかかふりかけ	豚肉 鶏肉 みそ かつお節	のり	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ えのき	ごはん トック 三温糖 でんぷん	油 ごま油	804 33.3 24.1	
9	火	牛乳	ロールパン	<b>すいとん</b> じゃこサラダ チョコ&ホワイト	豚肉 油揚げ	ちりめん	にんじん <b>かぼちゃ</b>	まいたけ だいこん 長ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	パン <b>すいとん</b> こんにゃく	ドレッシング スプレッド	820 30.8 31.3	
10	水	牛乳	ごはん	チャーハンの具 揚げ餃子2個 春雨スープ	豚肉 鶏肉 チャーシュー なると ベーコン		にんじん	たまねぎ 長ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん 餃子の皮 春雨	油	820 25.2 27.1	
11	木	牛乳	はちみつパン	焼きそば 大根サラダ	豚肉 ツナ		にんじん にら	もやし キャベツ だいこん きゅうり	パン <b>中華めん</b>	油 ドレッシング	807 35.6 26.5	
12	金	牛乳	ごはん	そぼろごはんの具 大根のみそ汁 厚焼き玉子1/8	豚肉 油揚げ みそ 卵	わかめ	にんじん	枝豆 だいこん 長ねぎ	ごはん 三温糖		816 36.5 30.4	
15	月						<b>敬老の日</b>					
16	火	牛乳	パーカーハウス	白身魚のフライ バックソース ポイルキャベツ コンソメスープ	白身魚 ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	755 30.1 27.5	
17	水	牛乳	ごはん 短縮校時	こぎつねごはんの具 さんまの生姜煮 けんちん汁	豚肉 さんま 油揚げ 豆腐		にんじん	しいたけ 枝豆 だいこん ごぼう 長ねぎ	ごはん 三温糖 里いも こんにゃく	油	844 33.3 32.6	
18	木	牛乳	食パン	スライスチーズ ミネストローネ ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	バター	705 27.8 26.1	
19	金	牛乳	ごはん	大根と豚肉の煮物 つぼ漬け和え	豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しいたけ つぼ漬け きゅうり	ごはん 三温糖 里いも	油	714 29.4 20.0	
22	月	牛乳	ごはん	ポークカレー ゼリー和え	豚肉		にんじん	たまねぎ パイン缶 みかん缶 おろしりんご	ごはん じゃがいも ナタデココ	油 あまおうゼリー	826 27.9 19.4	
23	火						<b>秋分の日</b>					
24	水	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 シューマイ2個	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 大豆		にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ しいたけ	ごはん 片栗粉 三温糖 シューマイの皮	油 ごま油	821 33.8 24.5	
25	木						<b>体育祭</b>					
26	金	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ だいこん えのき 白菜キムチ	ごはん 三温糖	ごま油	821 42.7 26.3	
29	月	牛乳	ごはん	中華風混ぜご飯の具 ワンタンスープ 肉団子2個	豚肉 鶏肉 なると かつお節		にんじん にら	たけのこ 長ねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ れんこん	ごはん 三温糖 ワンタンの皮	油 ごま油	821 37.2 21.7	
30	火	牛乳	ミルクパン	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ	豚肉 ツナ		にんじん なす トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パスタ	油 ドレッシング	803 30.6 21.7	

※ 都合により献立および食材等を変更する場合があります。  
 ※ 米・牛乳は、太田市産を使用しています。  
 ※ 野菜類はすべて加熱してあります。  
 ※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

かぼちゃはJA農家の飯塚さんより新鮮な野菜が納品されます。

