９月　こんだてひょう（よてい）

（小学校）

甘楽町学校給食センター
☎74-5072

2026年　　給食回数18回

ひにち	ようび	こんだてめい しゅしょく	のみもの	こんだてめい おかず	しょくひんめい あか おもにからだをつくるもとになる		しょくひんめい みどり おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		しょくひんめい き おもにエネルギーのもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2	水	むぎごはん		ハヤシライス★ コーンとえだまめのサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく **たまねぎ** キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	**こめ** むぎ **じゃがいも** さとう	あぶら	651 27.9 2.2
3	木	うどん		だいずポテト **つるむらさき**のカレーマヨあえ なすとあぶらあげのうどんじる	だいず ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	**つるむらさき** にんじん	きゅうり キャベツ **なす** たまねぎ ねぎ	うどん さとう **じゃがいも** かたくりこ	あぶら ごまあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	669 29.2 2.5
4	金	あじのたび ～中国・ハルビン～ チャーハン		ゴウバオロー （ぶたからあげのあまずソース） もずくいりサンラータン あんにんフルーツあえ	やきぶた ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし パインアップル みかん たけのこ しいたけ	**こめ** さとう かたくりこ あんにんどうふ	あぶら	625 25.7 2.8
7	月	せわりパン		やきウインナー チップスサラダ なすとペンネのミートソースに	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	キャベツ きゅうり **なす** とうもろこし **◆たまねぎ** マッシュルーム にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブゆ	609 25.0 2.7
8	火	ごはん		たちうおのさいきょうやき きりぼしだいこんとひじきのいために なつやさいのとんじる	たちうお ちくわ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん **◆かぼちゃ**	きりぼしだいこん **なす** **とうがん** こんにゃく **ごぼう**	**こめ** さとう **じゃがいも**	あぶら	618 25.4 2.2
9	水	むぎごはん		ショーロンポー りょくとうはるさめのサラダ なすとかぼちゃのマーボーいため	ショーロンポー なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん **◆かぼちゃ** にら	もやし きゅうり キャベツ **なす** ねぎ にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632 22.0 2.5
10	木	ゆめロール		えだまめコロッケ（タルタルソース） キャベツのマリネサラダ コーンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	キャベツ レッドキャベツ たまねぎ きゅうり レモン とうもろこし コーン	パン さとう コロッケ **◆じゃがいも**	あぶら タルタルソース	667 22.6 2.4
11	金	かんらの日 ももたろうごはん		サバのしおやき うめおかかあえ かんらのやさいのみそしる（なす・かぼちゃ） ***※こんにゃくゼリー***	とりにく さば かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん **かぼちゃ**	ほししいたけ もやし きゅうり うめ **なす** たまねぎ ぶなしめじ	**こめ** きび **もちごめ** さとう	あぶら	619 30.1 2.5
14	月	パーカーハウス		ハンバーグのデミグラスソース かぼちゃのサラダ ABCスープ	ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう **◆じゃがいも** マカロニ	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	606 25.3 3.0
15	火	キムタクごはん		えびしゅうまい もやしのちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく えびしゅうまい とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさいキムチ ねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら ごま	586 25.7 2.6
16	水	ごはん（ふりかけ）		とりにくのなんぶやき くうしんさいのすみそあえ とうがんのすましじる	とりにく	ぎゅうにゅう	**◆くうしんさい** にんじん こまつな	キャベツ **とうがん** ねぎ えのきたけ	**こめ** こむぎこ さとう	あぶら ごま	541 28.1 2.0
17	木	パックラーメン		しおラーメンスープ キャベツのごましおあえ はるまき	ぶたにく はるまき なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ はるまき	ラーメン	あぶら ごまあぶら ごま	585 23.3 2.8
18	金	むぎごはん		なすとトマトのポークカレー くきわかめとツナのサラダ なし	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ **なす** りんご にんにく きゅうり キャベツ なし	**こめ** むぎ **じゃがいも** さとう	あぶら ごまあぶら ごま	637 23.5 2.7
24	木	ミルクパン	にゅういんりょう	かぼちゃとポテトのグラタン ツナとキャベツのレモンサラダ コンソメスープ	ウインナー とりにく ツナ ベーコン	にゅういんりょう ぎゅうにゅう チーズ	**◆かぼちゃ** にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	パン **◆じゃがいも** さとう	バター あぶら	585 24.6 2.8
25	金	十五夜こんだて とりめし		やさいいりにくだんご おひたし いもだんごのすましじる★ おつきみだんご（みたらしあじ）	とりにく にくだんご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ **ごぼう** キャベツ もやし	**こめ** むぎ さとう いもだんご じょうしんこ	あぶら	665 23.2 2.5
28	月	まるパン		スラッピージョー じゃがいもオムレツ ラタトゥイユ	ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きピーマン トマト	たまねぎ **なす** ズッキーニ エリンギ とうもろこし にんにく	パン さとう パンこ じゃがいも	バター あぶら オリーブゆ	610 26.8 2.3
29	火	ごはん		さんまのかばやき キャベツときゅうりのあさづけ けんちんじる	さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	**こめ** さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	603 22.1 1.9
30	水	あじのたび ～フィリピン～ ごはん		シシグ ピナクベット ティノーラ（あおパパイアのスープ） バナナ（1/2）	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン **オクラ** **◆かぼちゃ** トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ むらさきたまねぎ にんにく レモン **なす** **あおパパイア** バナナ	**こめ** かたくりこ	あぶら	625 28.3 2.7

＊材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。
★印は、ハッピーにんじんの日

＊**太字**の食品は甘楽富岡で作られた食材です。

○甘楽町産の米○　中里春風・高橋農園

◆ 9月の有機野菜
かぼちゃ、空心菜、じゃがいも、たまねぎ

小学校　月平均	
エネルギー	619kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	21.4g
塩分	2.51g

○甘楽町産の野菜○　青パパイア、オクラ、かぼちゃ、ごぼう、じゃがいも、たまねぎ、つるむらさき、とうがん、なす
おんだファームさん、黒澤繁雄さん、鈴木久美さん、塚田周司さん、長岡ファームさん、古舘公也さん、丸山征夫さん、吉田農場さんの野菜です。

※11日（金）「こんにゃくゼリー（ぶどう味）」
株式会社マンナンライフ様より群馬県産こんにゃくを使った「ラククラッシュ」の無償提供をいただきました。

【給食センターからのお知らせ】
ごはんしゃもじが新しくなりました！



みんなで使う給食の道具です。
大切に扱ってくださいね。

