９月　献立表（予定）（中学）

甘楽町学校給食センター
☎74-5072

2026年　給食回数18回

日	曜日	献立名 主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質 おもに体をつくるもとになる食品	2群 無機質	3群 カロテン おもに体の調子を整えるもとになる食品	4群 ビタミン	5群 炭水化物 おもにエネルギーのもとになる食品	6群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス★ コーンとえだまめのサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 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	**米** 大麦 **じゃがいも** さとう	油	774 32.0 2.5
3	木	うどん	牛乳	大豆ポテト **つるむらさき**のカレーマヨ和え なすと油揚げのうどん汁	大豆 ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり	**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** 片栗粉	油 ごま油 ノンエック゛ ゛マヨネーズ゛	861 35.5 3.2
4	金	味の旅 ～中国・ハルピン～ チャーハン	牛乳	ゴウバオロー （豚唐揚げの甘酢ソース） もずく入りサンラータン 杏仁フルーツ和え	焼き豚 豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん 赤ピーマン 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	**米** 片栗粉 さとう 杏仁豆腐	油	762 27.5 3.0
7	月	背割り パン	牛乳	焼きウインナー チップスサラダ なすとペンネのミートソース煮	ウインナー 豚肉	牛乳 青のり	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	油 オリーブ油	775 31.3 3.2
8	火	ごはん	牛乳	太刀魚の西京焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮 夏野菜の豚汁	たちうお ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 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**	**米** さとう **じゃがいも**	油	749 27.3 2.4
9	水	麦ごはん	牛乳	ショーロンポー（2個） 緑豆春雨のサラダ **なす**と**かぼちゃ**の麻婆炒め	ショーロンポー 生揚げ 豚肉	牛乳	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	米 大麦 春雨 さとう 片栗粉	油 ごま油	848 27.6 3.0
10	木	ゆめロール	牛乳	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	鶏肉 ベーコン	牛乳 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**	油 タルタルソース	723 24.5 2.7
11	金	かんらの日 桃太郎 ごはん	牛乳	サバの塩焼き 梅おかか和え 甘楽の野菜のみそ汁（**なす・かぼちゃ**） ***※こんにゃくゼリー***	鶏肉 さば かつお節 生揚げ	牛乳	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	**米** **もち米** きび さとう	油	688 32.9 2.8
14	月	パーカー ハウス	牛乳	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	牛乳 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	ノンエッグ゛ ゛マヨネーズ゛	773 31.7 3.7
15	火	キムタク ごはん	牛乳	えびしゅうまい もやしの中華和え わかめスープ	豚肉 豆腐 えびしゅうまい	牛乳 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	**米** さとう	油 ごま油 ごま	713 31.5 3.2
16	水	ごはん （ふりかけ）	牛乳	鶏肉の南部焼き **空心菜**の酢みそ和え **冬瓜**のすまし汁	鶏肉	牛乳	**◆空心菜** にんじん こまつな	キャベツ **とうがん** ねぎ えのきたけ	**米** 小麦粉 さとう	油 ごま	681 33.0 2.1
17	木	パック ラーメン	牛乳	塩ラーメンスープ キャベツのごま塩和え 春巻き	豚肉 春巻き なると	牛乳	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	油 ごま油 ごま	744 28.5 3.2
18	金	麦ごはん	牛乳	**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 梨	豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 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	**米** 大麦 **じゃがいも** さとう	油 ごま油 ごま	807 28.1 2.9
24	木	ミルクパン	乳飲料	**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 鶏肉 ツナ ベーコン	乳飲料 牛乳 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 油	788 30.6 3.4
25	金	十五夜献立 鶏めし	牛乳	野菜入り肉団子（2個） おひたし いもだんごのすまし汁★ お月見だんご（みたらし味）	鶏肉 肉団子 かつお節	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ **ごぼう** キャベツ もやし	**米** 大麦 さとう いもだんご 上新粉	油	801 28.1 3.3
28	月	丸パン	牛乳	スラッピージョー じゃがいもオムレツ ラタトゥイユ	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	にんじん 黄ピーマン 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 パン粉 じゃがいも	バター 油 オリーブ油	752 32.1 2.8
29	火	ごはん	牛乳	さんまのかばやき キャベツときゅうりの浅漬け けんちん汁	さんま 豆腐	牛乳	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	**米** さとう さといも	油 ごま ごま油	766 26.7 2.4
30	水	味の旅 ～フィリピン～ ごはん	牛乳	シシグ ピナクベット ティノーラ（青パパイアのスープ） バナナ（1/2）	豚肉 鶏肉	牛乳	赤ピーマン 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 紫たまねぎ にんにく レモン **なす** **青パパイア** バナナ	**米** 片栗粉	油	773 33.4 3.2

＊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

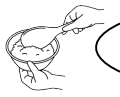
◆ ９月の有機野菜
かぼちゃ、空心菜、
じゃがいも、たまねぎ

中学校　月平均	
エネルギー	760kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	24.6g
塩分	2.94g

○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。

