

令和7年9月



予定献立表

【小学校】
館林市立学校給食センター
(スクールランチほんちゃん)

日	曜日	献立名	スプーン	食品名						エネルギー (kcal)	
				あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとる		きいろ エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)	
				【1群】 魚・肉 卵・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜・果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂 種実	脂質 (g)	
2	火	ぜんしょうがっこう きゅうしょくちゅうし 									
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ② もやしときゅうりのちゅうかあえ マーボー豆腐	○	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら キャバツ たまねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	ごはん ぎょうざのかわ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	602 21.9 17.6	
4	木	せわり こめつこぼん	ぎゅうにゅう	チキンナゲット② かいそうサラダ やきそば		ぶたにく とりにく おから	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン だいこん コーン ブロッコリー	パン あぶら やきそばめん ごまあぶら さとう	あぶら ごまあぶら	593 24.0 20.8	
5	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ドライカレー マカロニスープ ヨーグルト	○	ぶたにく とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン マッシュルーム しめじ キャバツ えのきだけ	むぎごはん マカロニ	あぶら	700 26.5 18.7	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	みそだれやきにく すましじる パイナップル		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ たまねぎ バイン だいこん えのきだけ	ごはん さとう ふ でんぶん ごま	あぶら ごまあぶら ごま	578 26.9 15.9	
9	火	はちみつパン	ぎゅうにゅう	なすとトマトのスパゲッティ ツナオムレツ えだまめサラダ		とりにく だいす ツナ たまご	ぎゅうにゅう にんじん トマト なす たまねぎ きゅうり エリンギ にんにく えだまめ キャバツ	パン さとう スパゲッティ	あぶら	597 24.4 18.5	
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ (にくみそ) ビビンバ (ナムル) はるさめスープ	○	ぶたにく だいす なんと とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	565 24.0 17.9	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき うらがみそぼろ かきたまじる	○	とりにく たまご みそ ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう しらたき たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら	550 30.0 13.2	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【けいろうのひこんだて】 さんまのかばやき のりごまあえ tontonじる		さんま みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう キャバツ もやし しめじ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも とうにゅうバター	あぶら ごま ごまあぶら	613 23.0 21.1	
16	火	せわり コッペパン	ぎゅうにゅう	【としょこんだて「ぎょうれつのできるすうぶやさん」】 ウインナーケチャップソース こまつなサラダ つぶつぶとうもろこしのすうぶ 	○	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな なまクリーム パセリ	パン さとう じゃがいも	あぶら	602 22.8 26.5	
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけフライ やさいとチーズのおかかあえ ごまみそじる		さけ みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう にんじん チーズ ブロッコリー	ごはん ごま パンこ	ごま あぶら	589 24.2 17.9	
18	木	くろパン	ぎゅうにゅう	ハムピカタ イタリアンサラダ だいすとパンネのミートソースに	○	たまご ハム だいす とりにく	ぎゅうにゅう にんじん あかピーマン ピーマン トマト	パン さとう マカロニ	あぶら	637 30.0 22.5	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのりしおやき あきのかおりごはんのぐ みそけんちん	○	さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん あおのり えだまめ いいだけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも さとう さといち	あぶら ごまあぶら	657 28.5 24.5	
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご つぶづけあえ じゃがいものなんばんに	○	たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん キャバツ きゅうり つぶづけ たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	584 21.0 13.5	
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【じばさんレシピ：なす】 しゅうまい② だいこんサラダ  なすとひきにくのいためもの	○	ぶたにく ツナ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり たけのこ にんにく なす いいだけ しょうが	ごはん しゅうまいのかわ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	585 23.4 16.2	
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【おおさか・かんさいばんばく：ひょうごけん】 たこめしのぐ たまねぎフライ② ばちじる	○	とりにく ちくわ だいす たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう しょうが いいだけ えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ	ごはん さとう そうめん ごまぎこ	あぶら	669 26.4 25.5	
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク チップスサラダ  りんご	○	ぶたにく なまクリーム	ぎゅうにゅう にんじん トマト たまねぎ にんにく きゅうり キャバツ りんご	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	670 18.2 21.7	
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン にらいうナムル わかめスープ		とりにく なんと わかめ	ぎゅうにゅう にんじん にら チンゲンサイ	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら	あぶら	621 28.3 16.9	
30	火	まるパン	ぎゅうにゅう	【としょこんだて「ぎょうれつのできるすうぶやさん」】 ハンバーグてりやきソース ひじきサラダ  ひかひかとまとのすうぶ	○	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう にんじん トマト たまねぎ キャバツ きゅうり コーン セロリー にんにく	パン パンこ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ごま ごま	581 23.2 25.2	

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日もってきましよう。 *この用紙は再生紙を利用しています。 *食品名の太字は館林産のものです。

献立表・給食だよりは、館林市ホームページより
ご覧下さい。



給食センターのInstagramを始めました。
毎日の給食の写真を掲載しています。

