



10月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名			主 な 材 料 名						栄養価	
					体をつくる(あか)		体のちょうしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1	木	背割れコッペパン	牛乳	ロングウインナーチリソースかけ 焼きスパゲッティ 中華コーンスープ	ウインナー だいず ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン さとう スパゲッティ じゃがいも かたくりこ	あぶら	632 811	27.9 34.8
2	金	ごはん 天井のたれ	牛乳	かぼちゃとさつまいものかきあげ ちくわのおかかあえ にら豚汁	ちくわ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん にら	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん こむぎこ さつまいも さとう じゃがいも	あぶら	636 769	20.7 25.0
5	月	ゆでめん	牛乳	【伝統食～焼きまんじゅう～】 焼きまんじゅう(1・2) 上州きんぴら なす入り肉うどん汁	みそ ぶたにく さつまあげ かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく なす ねぎ えのきたけ	ゆでめん さとう まんじゅう	あぶら	590 825	24.7 32.2
6	火	ごはん	牛乳	さけのりマヨ焼き ほうれん草とキャベツのごまあえ みそけんちん汁	さけ とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま あぶら	626 798	27.0 32.7
7	水	ごはん	牛乳	大豆いりハヤシライス こんにゃくサラダ ブルーベリータルト	ぶたにく だいず	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ きゅうり ブルーベリー	ごはん タルト	あぶら ドレッシング	685 859	21.0 25.5
8	木	ごはん ふりかけ	牛乳	焼き栗コロッケ 鶏肉と秋野菜の煮物 豆乳みそスープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも くり さつまいも さといも さとう	あぶら ごま	665 875	22.1 27.5
9	金	パーカーハウス	ジョア ストロベリー	ハンバーグきのこデミソース 切干し大根のごまマヨサラダ オニオンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ジョア	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ 切干しだいこん きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま バター マヨネーズ (ノンエッグ)	621 814	23.7 30.7
13	火	ごはん	牛乳	チキンの竜田あげ きゅうりと大根の浅漬け かきたま汁	とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	655 861	25.3 32.3
14	水	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	ハムチーズピカタ れんこんサラダ チリ・コン・カン	ハム たまご だいず ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも チョコクリーム	ドレッシング ごま あぶら	712 933	29.9 38.8
15	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやき 昆布野菜 さつまいもときのこのみそ汁	さんま とうふ みそ	牛乳 こんが	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	600 776	20.1 25.1
16	金	ブランコッペ	牛乳	チキンナゲット(2・3) なす入りナポリタン クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ なす コーン	パン スパゲッティ じゃがいも	あぶら バター	672 891	29.6 38.6
19	月	ごはん	コーヒ 牛乳 の素	焼きショウロンポー(2) イカとセロリの炒め物 たまごとえのきのスープ	ぶたにく いか たまご とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ セロリ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ ショウロンポーのかわ ミルメークコーヒ	あぶら ごまあぶら	623 766	22.9 27.2
20	火	中華めん	牛乳	ココアあげパン ほうれん草とツナのサラダ みそラーメンスープ	まぐろ ぶたにく なると みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	中華めん パン ミルメークココア	あぶら ドレッシング ごまあぶら	713 884	26.6 32.5
21	水	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー しらたきサラダ みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん なす ごぼう ねぎ しょうが にんにく しらたき キャベツ きゅうり コーン みかん	ごはん さつまいも さとう	あぶら	649 830	18.4 22.2
22	木	黒パン	牛乳	ポテトカップグラタン シーザーサラダ ABCスープ	ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	584 720	22.3 26.9
23	金	上州かみなり ごはん	牛乳	【行事食～学校給食ぐんまの日～】 ぐんまのねぎこんコロッケ 梅の香りあえ おつきりこみ	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ ごぼう ねぎ しめじ しらたき しいたけ	ごはん パンこ じゃがいも さとう おつきりこみ	あぶら ごま	630 828	21.9 27.2
26	月	ゆめロール	牛乳	チキンのマスタード焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく みそ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	627 809	26.0 33.4
27	火	ごはん	牛乳	【郷土料理～青森県～】 いがメンチ ホタテ入り五目ごはんの具 せんべい汁 ◆りんごゼリー	いか ほたて こおりとうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく しいたけ えだまめ だいこん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ りんご	ごはん さとう せんべい パンこ ゼリー	あぶら	657 829	27.4 33.7
29	木	こめっこぼん	牛乳	オムレツトマトソース 青パパイアとツナのサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ パパイア キャベツ コーン レモン	パン さとう	あぶら バター	686 870	26.7 33.1
30	金	ごはん	牛乳	白身魚フライねぎソース コーンの磯煮 かみなり汁	さわら あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょうが コーン えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう でんぱん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	655 840	25.9 31.8

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
・◆印がついているものは学校配送です。

23日(金)のおつきりこみは、同じ工場ですばの製造を行っています。

小学校	平均 基準値	646 650	24.5 21～33
中学校	平均 基準値	829 830	30.6 27～42



今月の行事食

5日 群馬の伝統食～焼きまんじゅう～
23日 行事食～学校給食ぐんまの日～
27日 郷土料理～青森県～



～10月の地場産物～

ごはん・ごぼう・きゅうり
こまつな・にら・なす
ほうれんそう・パパイア



献立表及び給食だよりは
市ホームページにも掲載しています。

