



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食分 - (kcal)	たんぱくしつ (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	水	ごはん	牛乳	春巻き 厚揚げのオイスターいため 春雨スープ	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう はるまきのかわ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	658 809	23.9 28.5
2	木	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) ごまマヨネーズあえ まいたけうどん汁	みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ コーン だいこん ねぎ えのきたけ まいたけ	ゆでめん さとう まんじゅう	ごま マヨネーズ (ノンエッグ)	590 800	22.0 28.1
3	金	ミルクパン	牛乳	チキンのマスタード焼き マカロニサラダ キャベツとウインナーのトマトスープ	とりにく みそ ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんにく	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら	602 791	25.4 32.5
6	月	ごはん	牛乳	【行事食～十五夜～】 さんまのかばやき ちぐさあえ けんちん汁 ◆お月見だんご	さんま とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さといも だんご	あぶら ごま	637 812	20.7 25.6
7	火	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 チョレギサラダ トックのスープ	ぶたにく	牛乳	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さとう トック	あぶら ごまあぶら ドレッシング	601 777	25.0 31.1
8	水	パーカーハウス	ジョア ブルー ベリー	いせさきごぼうコロツケソースかけ こんにゃくサラダ オートムシチュー	ぶたにく とりにく	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	ごぼう こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ しめじ	パン パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	631 805	21.3 26.8
9	木	ごはん	牛乳	サーモンフライソースかけ ごま昆布あえ 豚汁	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	613 776	24.7 30.0
10	金	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(2・3) うどんナポリタン 野菜のあっさりスープ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん コーン	パン うどん	あぶら	626 828	24.3 31.8
14	火	ごはん	牛乳	トマトキーマカレー コーンサラダ ミニアセロラゼリー	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす りんご アセロラ にんにく しょうが	ごはん さとう じゃがいも こめこ ゼリー	あぶら ドレッシング バター	595 761	19.0 23.4
15	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2) こんにゃくのおかかいため 豆腐とわかめのみそ汁	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	670 848	25.7 31.2
16	木	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ひじきのいため煮 かきたま汁	さば みそ だいず とうふ さつまあげ たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	646 827	25.8 31.6
17	金	黒パン	牛乳	ささみチーズフライソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ にんにく	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	624 782	26.4 32.1
20	月	ごはん	牛乳	【郷土料理～新潟県～】 さわらのけんさん焼き くさわかめのきんぴら スキージ	さわら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳 くさわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	590 756	26.9 33.0
21	火	ごはん	牛乳	白身魚のねぎソースかけ 小松菜のごまあえ スタミナみそ汁	たら ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	ねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	598 767	24.3 29.7
22	水	上州かみなり ごはん	牛乳	【行事食～学校給食ぐんまの日～】 あつ焼きたまご うめの香りあえ おっきりこみ	たまご ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん さとう おっきりこみめ ん	あぶら	601 774	25.8 31.6
23	木	中華めん	牛乳	あげ上州ぎょうざ(2) ナムル ごもくラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ねぎ キャベツ しょうが にんにく	ちゅうかめん かたくりこ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	590 777	24.1 31.0
24	金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ たくあんのみそあえ いなか汁	ぶたにく とりにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たくあん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ごまあぶら	605 782	23.3 29.2
27	月	ゆめロール	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ 青パパイアいりラタトゥイユ コーンスープ	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト パセリ	なす たまねぎ パパイア にんにく コーン	パン パンこ さとう	あぶら	632 851	22.1 28.6
29	水	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー かんてんサラダ 手作りチーズケーキ	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト かんてん	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう こむぎこ さつまいも	ドレッシング あぶら	683 855	19.5 23.1
30	木	パーカーハウス	牛乳	メンチカツソースかけ れんこんサラダ ABCスープ	ぶたにく ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	605 772	22.8 28.0
31	金	ごはん	牛乳	二色そばろ のりずあえ たいのつみれ汁	とりにく みそ こうやとうふ たまご たい あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	621 802	27.9 34.9

・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。

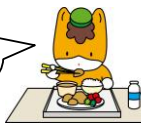
22日(水)の「おっきりこみめん」は、
同じ工場で「そば」の製造を行っています。

小学校	平均 基準値	620 650	23.9 21～33
中学校	平均 基準値	798 830	29.6 27～42

今月の行事食

2日 伝統食～焼きまんじゅう～
6日 行事食～十五夜～
20日 郷土料理～新潟県～
22日 行事食～学校給食ぐんまの日～

学校給食ぐんまの日の
給食は、群馬県の食材を
たくさん使います。



～10月の地場産物～

きゅうり こまつな
ごぼう なす にら
ごはん 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。



10月分の給食費引落し日は10月31日(金)です。
給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。