

9月よていこんだて

A(赤堀小・赤堀南小・赤堀東小・赤堀中・あかぼり幼稚園)

伊勢崎市第一東学校給食調理場

| 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1日あたり    | たんばくしつ       |
|    |   |              |              |                                                             | たんばく質                                       | 無機質                | カロテン                        | ビタミン・食物繊維                                      | 炭水化物                         | 脂肪                           | (kcal)     | (g)          |
| 1  | 月 | ごはん          | 牛乳           | 夏やさいカレー<br>だいこんとみずなのサラダ<br>レモンゼリー                           | ぶたにく                                        | 牛乳                 | かぼちゃ<br>にんじん<br>ピーマン<br>みずな | なす たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>りんご だいこん<br>きゅうり       | ごはん<br>じゃがいも<br>レモンゼリー       | あぶら<br>ドレッシング                | 621<br>794 | 19.8<br>24.3 |
| 2  | 火 | ゆでめん         | 牛乳           | 【群馬の伝統食～ごまよごし～】<br>かぼちゃとさつまいものかきあげ<br>ごまよごし<br>ぶたにくとなすのうどん汁 | ぶたにく<br>あぶらあげ                               | 牛乳                 | こまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ        | もやし だいこん<br>なす ねぎ<br>しいたけ たまねぎ                 | ゆでめん<br>さつまいも<br>こむぎこ<br>さとう | あぶら<br>ごま                    | 633<br>784 | 21.9<br>27.0 |
| 3  | 水 | ごはん          | 牛乳           | さばの西京やき<br>きりぼしだいこんのカムカムあえ<br>キャベとん汁                        | さば<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                     | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                | きりぼしだいこん<br>もやし キャベツ<br>たまねぎ                   | ごはん<br>さとう                   | ごまあぶら<br>あぶら                 | 611<br>782 | 25.4<br>31.3 |
| 4  | 木 | こめっこぼん       | 牛乳           | いかリングフライ(2)<br>ミートソーススパゲッティ<br>たまごやさいスープ                    | いか たら<br>たちうお<br>ぶたにく<br>たまご                | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>トマト<br>こまつな | たまねぎ にんにく<br>キャベツ コーン                          | パン<br>スパゲッティ<br>じゃがいも<br>パンこ | あぶら                          | 604<br>749 | 26.7<br>32.5 |
| 5  | 金 | ごはん          | 牛乳           | ハンバーグおろしソースかけ<br>ちぐさあえ<br>とうふとわかめのみそ汁                       | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ 味噌<br>あぶらあげ             | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>こまつな                | だいこん キャベツ<br>もやし ねぎ<br>えのきたけ                   | ごはん さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも    | ごま                           | 614<br>795 | 25.3<br>31.5 |
| 8  | 月 | ごはん          | 牛乳           | ぶたにくのキムチいため<br>うま塩キャベツ<br>にくだんごとはるさめのスープ                    | ぶたにく<br>とりにく                                | 牛乳                 | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ        | はくさい たまねぎ<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり だいこん<br>ねぎ しいたけ | ごはん<br>さとう<br>はるさめ           | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング       | 593<br>767 | 26.9<br>33.3 |
| 9  | 火 | ごはん          | 牛乳           | チーズオムレツ<br>ハヤシライス<br>フルーツのなしゼリーあえ                           | たまご<br>ぶたにく                                 | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム | にんじん<br>トマト                 | パインアップル もも<br>にんにく たまねぎ<br>がなしめじ               | ごはん<br>なしゼリー                 | あぶら                          | 681<br>855 | 23.0<br>27.1 |
| 10 | 水 | ロールパン        | 牛乳           | 白身魚フライのソースかけ<br>ラタトゥユ<br>ジュリエンスープ                           | ホキ<br>とりにく                                  | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>トマト<br>パセリ  | なす たまねぎ<br>にんにく キャベツ<br>だいこん                   | パン<br>パンこ<br>さとう             | あぶら                          | 608<br>767 | 26.6<br>32.8 |
| 11 | 木 | ごはん          | 牛乳           | さわらのきのこあんかけ<br>ごま昆布和え<br>田舎汁                                | さわら<br>あつあげ<br>みそ                           | 牛乳<br>塩こんぶ         | にんじん                        | しいたけ えのきたけ<br>もやし キャベツ<br>きゅうり こんにゃく<br>ごぼう    | ごはん さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま           | 608<br>780 | 24.1<br>29.5 |
| 12 | 金 | ごはん          | 牛乳           | 上州ぎょうざ(2)<br>キムチあえ<br>なす入り麻婆豆腐                              | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                           | 牛乳                 | にんじん<br>にら                  | きゅうり だいこん<br>ねぎ なす たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ   | ごはん さとう<br>かたくりこ<br>ぎょうざの皮   | あぶら<br>ごまあぶら                 | 593<br>775 | 22.2<br>27.7 |
| 16 | 火 | ごはん          | 牛乳           | さんまのかばやき<br>ひじきのいため煮<br>こしね汁                                | さんま だいず<br>あぶらあげ<br>さつまいも<br>ぶたにく とうふ<br>みそ | 牛乳<br>ほしひじき        | にんじん                        | えだまめ こんにゃく<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ                  | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら<br>ごま                    | 660<br>856 | 26.4<br>32.9 |
| 17 | 水 | 中華めん         | 牛乳           | にらまんじゅう(1・2・2)<br>かいそうサラダ<br>担々麺スープ                         | とりにく<br>ぶたにく<br>とうにゅう<br>みそ                 | 牛乳<br>かいそう         | にんじん<br>にら                  | キャベツ きゅうり<br>もやし たまねぎ<br>コーン ねぎ<br>しょうが にんにく   | ちゅうかめん<br>にらまんじゅう<br>の皮      | ドレッシング<br>ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら | 632<br>809 | 26.8<br>32.2 |
| 18 | 木 | ごはん          | 牛乳           | 【郷土料理～高知県～】<br>かつおメンチのソースかけ<br>ぐる煮<br>にら玉汁                  | かつお<br>あつあげ<br>とうふ<br>たまご                   | 牛乳                 | にんじん<br>にら                  | だいこん ごぼう<br>こんにゃく たまねぎ<br>えのきたけ                | ごはん<br>さといも<br>さとう<br>パンこ    | あぶら                          | 595<br>786 | 21.5<br>27.2 |
| 19 | 金 | ナン           | 牛乳           | 【世界の料理～インド～】<br>ダルカレー<br>グリーンサラダ<br>オレンジ                    | だいず<br>レンズまめ<br>ひよこまめ                       | 牛乳                 | にんじん<br>トマト<br>こまつな         | たまねぎ しょうが<br>にんにく りんご<br>きゅうり キャベツ<br>オレンジ     | ナン<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ドレッシング                | 620<br>738 | 24.8<br>29.4 |
| 22 | 月 | ごはん          | 牛乳           | 【行事食～お彼岸～】<br>だし巻きたまご<br>上州きんぴら<br>かみなり汁 おはぎ◆               | たまご<br>さつまいも<br>とうふ 味噌                      | 牛乳                 | にんじん<br>いんげん                | ごぼう こんにゃく<br>だいこん ねぎ                           | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>おはぎ      | あぶら                          | 693<br>844 | 22.8<br>27.0 |
| 24 | 水 | パーカーハウス      | 牛乳           | チキンカツのソースかけ<br>こんにゃくサラダ<br>コーンチャウダー                         | とりにく<br>ベーコン                                | 牛乳<br>生クリーム        | にんじん<br>パセリ                 | こんにゃく キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>コーン                 | パン<br>じゃがいも<br>パンこ           | あぶら<br>ドレッシング                | 676<br>879 | 24.4<br>31.2 |
| 25 | 木 | ごはん          | 牛乳           | いわしのカレーメンチ<br>しらたきのごまあえ<br>豚汁                               | いわし たら<br>いか<br>ぶたにく<br>とうふ 味噌              | 牛乳                 | にんじん                        | しらたき キャベツ<br>もやし こんにゃく<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ       | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>パンこ    | あぶら<br>ごま                    | 611<br>774 | 23.9<br>29.0 |
| 26 | 金 | 背割れ<br>コッペパン | 牛乳           | フランクフルトチリソースかけ<br>枝豆いりコールスローサラダ<br>ABCスープ                   | フランクフルト<br>だいず<br>ベーコン<br>うずらたまご            | 牛乳                 | にんじん                        | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり えだまめ<br>コーン                  | パン<br>さとう<br>マカロニ            | あぶら<br>ドレッシング                | 622<br>777 | 26.3<br>32.3 |
| 29 | 月 | ごはん          | 牛乳           | ますのたまねぎソースかけ<br>じゃがいものなんばんに<br>とりつみれ汁                       | ます ぶたにく<br>さつまいも<br>あぶらあげ<br>とりにく 味噌        | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                | たまねぎ グリンピース<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ                 | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも | あぶら                          | 623<br>800 | 33.3<br>41.1 |
| 30 | 火 | ゆめロール        | ジョア<br>マスカット | えびとたけのこフライソースかけ<br>キャベツのフレンチサラダ<br>クリームスープ                  | えび たら<br>とりにく                               | ジョア<br>牛乳          | にんじん<br>黄ピーマン<br>パセリ        | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン<br>がなしめじ たけのこ            | パン<br>さとう<br>パンこ             | あぶら                          | 607<br>784 | 21.9<br>28.9 |

- ・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。

今月の給食では、  
そばと同じ製造工場で  
作られているものはありません。

|     |           |            |               |
|-----|-----------|------------|---------------|
| 小学校 | 平均<br>基準値 | 625<br>650 | 24.7<br>21～33 |
| 中学校 | 平均<br>基準値 | 795<br>830 | 30.4<br>27～42 |

今月の行事食

- 2日 群馬の伝統食～ごまよごし～
- 18日 郷土料理～高知県～
- 19日 世界の料理～インド～
- 22日 行事食～お彼岸～

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。



～9月の地場産物～  
ごはん・にら



9月分の給食費引落日は9月30日(火)です。  
給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。  
引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。