



9月よていこんだて



B(あずま小・あずま南小・あずま北小・あずま中・あずま幼稚園)

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)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人1日 (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	火	ゆでめん	牛乳	【群馬の伝統食～ごまよごし～】 ちくわの磯辺揚げ(1・2・2) ごまよごし なす入り五目うどん汁	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ なす	ゆでめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	606 758	27.9 33.0
2	水	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	さわら ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ しょうが たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	590 753	27.2 33.3
3	木	ココアパン	ジョア (ブルーベリー)	チキンナゲット(2・2・3) なすとトマトのペンネ たまご野菜スープ	とりにく ベーコン たまご	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ コーン	パン ペンネ	あぶら	601 825	23.6 31.6
4	金	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ フルーツゼリーあえ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく キャベツ きゅうり パイン もも マスカット	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	642 829	18.6 22.7
7	月	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 豚肉のキムチ炒め 大根の中華スープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが だいこん しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	596 745	27.5 33.2
8	火	ごはん ふりかけ	牛乳	【郷土料理～栃木県～】 モロのフライソースかけ かんぴょうのごま酢和え ばっとう汁	モウカ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ	ごはん さとう すいとん さといも パンこ	あぶら ごま	648 830	28.8 35.0
9	水	食パン ジャム&マーガリン	牛乳	オムレツケチャップソースかけ コーンサラダ 豆乳チャウダー	たまご ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ いちご	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら マーガリン	629 784	23.4 28.4
10	木	ごはん	牛乳	さけの西京みそメンチ 香味漬け 豚汁	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら ごま	617 753	23.0 26.9
11	金	パーカーハウス	牛乳	フライドチキン 枝豆入りフレンチサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ	あぶら	662 797	29.0 33.7
14	月	ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシ かいそうサラダ メロンクリームソーダ風ゼリー	ぶたにく	牛乳 生クリーム かいそう	いんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン なす キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	ドレッシング あぶら	646 826	21.8 27.0
15	火	中華めん	牛乳	春巻 中華あえ ちゃんぽん麺のスープ	とりにく ぶたにく あさり なると みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン にんにく しょうが	中華めん はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	609 766	23.7 29.1
16	水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 上州きんぴら 厚揚げのみそ汁	さば さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	606 778	22.6 27.7
17	木	丸パン横切り	牛乳	【世界の料理～アメリカ～】 ハンバーググレイビーソースかけ フライドポテト ボルチギービーンズスープ	ぶたにく とりにく ソーセージ ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	671 859	26.0 32.5
18	金	ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル 肉団子と春雨のスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	607 782	24.9 31.0
24	木	ナン	牛乳	キーマカレー グリーンサラダ オレンジ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース コーン りんご にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	ナン	ドレッシング あぶら	620 737	25.9 30.8
25	金	ごはん	牛乳	【行事食～十五夜～】 いわしの蒲焼き ごま昆布和え けんちん汁 ◆お月見だんご	いわし とうふ	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 さとう さいも かたくりこ お月見だんご	あぶら ごまあぶら ごま	614 782	21.3 26.2
28	月	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2・2・3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	626 823	23.8 30.1
29	火	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ 梅の香りあえ こしね汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん パンこ	あぶら ごま	592 748	21.5 25.7
30	水	背割れコッペパン	牛乳	ロングウイナーチリソースかけ 焼きスパゲティ 中華コーンスープ	ウイナー 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

・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 基準値	622 650	24.7 21～33
中学校	平均 基準値	789 830	30.1 27～42



今月の行事食

- 1 日 群馬の伝統食～ごまよごし～
- 8 日 郷土料理～栃木県～
- 17 日 世界の料理～アメリカ～
- 25 日 行事食～十五夜～

～9月の地場産物～
ごはん・きゅうり
こまつな・なす・にら

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。

