

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

・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**  
**作られているものではありません。**

小学校	平均 基準値	625 650	24.7 21~33
中学校	平均 基準値	795 830	30.4 27~42

**今月の行事食**  
 1日 群馬の伝統食～ごまよごし～  
 18日 世界の料理～インド～  
 19日 郷土料理～高知県～  
 24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月分の給食費引落し日は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。