

令和7年度



1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(さいいろ)	炭水化物	脂肪	IKEIペー (kcal)	たんぱくじつ (g)			
7	水	ごはん	牛乳	ビビンバ ナムル 豆乳みそスープ	ぶたにく だいすきとりにく とうふみそ とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく しゃうが にんにく もやし えのきだけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	605 781	25.2 31.3
8	木	背割れ コッペパン	牛乳	ホットドッグバーグケチャップソースかけ ごぼうサラダ ラビオリースープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり だいこん キヤベツ たまねぎ しめじ にんにく	パン さとう ラビオリのかわ	あぶら	613 752	25.5 29.8
9	金	ごはん	牛乳	【世界の料理～ペルー～】 ボリーラブザ (ペルー風グリルキン) 豚肉と野菜のサルタード リバーディルドウカラ (野菜スープ)	とりにく ぶたにく	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キヤベツ だいこん コーン にんにく	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	606 792	27.4 35.2
13	火	ゆでめん	牛乳	★ミルクシューが揚げパン かぶとツナのサラダ あんかけうどんの汁	まぐろ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 スキムミルク	にんじん	かぶ きゅうり はくさい ねぎ しいたけ	ゆでめん パン さとう かたくりこ	あぶら	652 802	24.6 29.8
14	水	ごはん	牛乳	【行事食～小正月～】 ぶりの照り焼き 上州さんぴら まゆ玉汁	ぶり さつまあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう もち	あぶら	616 789	26.0 32.0
15	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	いかメンチカツソースかけ ★ボテサラダ ★ABCスープ	いか ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キヤベツ たまねぎ	パン じゅがいも マカロニ パンこ いちごジャム	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	629 823	22.6 28.6
16	金	ごはん ぶりかけ(わかめ)	牛乳	★とりのからあげ(2) 春菊のごまあえ 豆腐と油揚げの味噌汁	とりにく どうぶ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	しゅんぎく にんじん	しようが にんにく もやし えのきだけ だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	656 828	25.2 30.3
19	月	ココアパン	牛乳	【いせさきふるさと給食①】 チキンナゲット(2) アレッタとツナの和風スパゲッティ たまごトマトスープ	とりにく まぐろ ベーコン たまご	牛乳	アレッタ にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キヤベツ エリンギ	パン スパゲッティ かたくりこ	バター あぶら	615 784	26.4 31.9
20	火	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食②】 厚焼きたまご 氷室豚と厚揚げのうま煮 鶏のつみれ汁	たまご ぶたにく あつあげ とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しようが だいこん えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 810	30.5 37.6
21	水	ごはん	牛乳	シユーマイ(2) フルーツ杏仁あえ 麻婆豆腐	ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん にら	パンアップル もも たまねぎ たけのこ ねぎ しようが にんにく	ごはん 杏仁豆腐 さとう かたくりこ じゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	634 797	23.2 27.4
22	木	ごはん	牛乳	★ポークカレー ★こんにゃくサラダ ★手作り焼きプリン	たまご ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	こんにゃく キヤベツ きゅうり たまねぎ しうが りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	663 831	21.0 25.0
23	金	ゆめロール	牛乳	ささみフライソースかけ ブロッコリーサラダ 冬野菜のミニストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キヤベツ コーン だいこん たまねぎ はくさい セロリ にんにく	パン マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	602 771	23.9 31.0
26	月	ごはん	牛乳 コーヒー 牛乳の素	【全国学校給食週間～はじめての給食～】 鮭塩焼き たくあんの甘酢和え ★豚汁	さけ ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん	キヤベツ きゅうり たかんづけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも コーヒーブルの素	ごま ごまあぶら あから	593 749	30.1 36.6
27	火	ロールパン	★ジョア マスカット	伊勢崎ごぼうコロッケソースかけ ★海藻サラダ カレーシュウ	ぶたにく	ジョア かいそう スキムミルク	にんじん	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ グリンピース	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	637 817	20.5 25.7
28	水	ごはん	牛乳	さばのみぞれかけ ごま昆布和え 塩おつきりこみ	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しようが もやし キヤベツ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ おつきりこみ	ごま ごまあぶら	650 832	26.6 32.4
29	木	中華めん	牛乳	春巻 大根と水菜のツナのサラダ ★みそラーメンスープ	まぐろ ぶたにく なると みそ	牛乳	みずな にんじん にら	だいこん たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しうが	中華めん はるまきのかわ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	658 829	25.0 30.9
30	金	ごはん	牛乳	ししゃもの香り揚げ(1・2) 肉じゃが 田舎汁	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	しようが たまねぎ じらたき だいこん えのきだけ ねぎ	ごはん こむぎ じゃがいも さとう	あぶら	590 785	23.0 30.5

・材料の都合等で献立が変更になります。

・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リクエスト給食です。

28日(水)「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。

今月の行事食	
9日	世界の料理～ペルー～
14日	行事食～小正月～
19日	いせさきふるさと給食①
20日	いせさきふるさと給食②
26日	全国学校給食週間～はじめての給食～

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。



~1月の地場産物~

ごはん・にら
はくさい・キヤベツ
しゅんぎく・ねぎ
アレッタ



1月分の給食費引落し日は2月2日(月)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。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。