令和8年度

11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 体をつくる(あか) たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) カロテン	ビタミン・食物繊維	ねつや力のもとになる(きいろ) 炭水化物	脂肪	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱくしつ (g)
2	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ほうれん草のごまずあえ 豚汁	さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	ごまあぶら ごま あぶら	601 786	28.9 36.9
4	水	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ キムタクごはんの具 にらたま汁	ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	キャベツ はくさいキムチ つぼづけ たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごま ごまあぶら あぶら	610 763	26.1 31.5
5	木	ナン	牛乳	キーマカレー ほうれん草とチーズのサラダ フルーツの梨ゼリーあえ	ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン りんご にんにく しょうが もも パイン	ナン ゼリー	あぶら ドレッシング	668 801	24.8 29.6
6	金	わかめごはん	牛乳	ほっけフライソースかけ うま塩キャベツ いものこ汁	ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さといも パンこ	あぶら ドレッシング	614 783	24.2 29.1
9	月	食パン いちごジャム	ジョア プレーン	さけのタルタル焼き ほうれん草とツナのサラダ コーンスープ	さけ まぐろ	ジョア 牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	食パン じゃがいも ジャム	ドレッシング タルタルソース (ノンエッグ)	603 783	26.6 33.6
10	火	ごはん	牛乳	ハンバーグりんごソースかけ ごまマヨネーズあえ けんちん汁	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	りんご たまねぎ にんにく キャベツ コーン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら	642 827	23.4 29.1
11	水	ごはん	牛乳	シーフードドリアソース ブロッコリーサラダ スイートポテト	いか えび	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	ごはん スイートポテト	あぶら ドレッシング	638 800	21.4 26.0
12	木	ごはん	コーヒー 牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル 豆乳みそスープ	ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ	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 しいたけ だいこん ねぎ はくさい	ごはん さとう コーヒー牛乳の素	ごまあぶら ごま	630 801	25.0 30.7
13	金	ゆでめん	牛乳	きなこあげパン ほうれん草のおかかあえ きのこうどん汁	きなこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ねぎ なめこ しめじ しいたけ	ゆでめん コッペパン さとう	あぶら	632 772	25.4 30.9
16	月	ごはん	牛乳	さば西京あげ ひじききんぴら すいとん	さば みそ さつまあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく 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	689 882	25.0 30.6
17	火	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ ごまツナサラダ りんご	ぶたにく まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ レモン りんご	ごはん さとう	あぶら ごま	628 804	22.2 27.2
18	水	ごはん	牛乳	鶏肉のマリネ(2) 千草あえ なめこ汁	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ もやし なめこ ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	678 866	24.4 29.5
19	木	ゆめロール	牛乳	トマトオムレツ こんにゃくサラダ さつまいものクリームシチュー	たまご とりにく	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	ゆめロール さつまいも	ドレッシング あぶら	664 846	23.6 28.8
20	金	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2・3) しらたきの中華サラダ 麻婆豆腐 味付小魚	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こざかな	にんじん にら	しらたき キャベツ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	636 830	26.5 32.8
24	火	中華めん	牛乳	【郷土料理～愛知県～】 春巻 バンバンジーサラダ たいわんラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	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	619 779	26.9 33.1
25	水	ごはん	牛乳	【ぐんま・すき焼きの日～氷室豚～】 厚焼きたまご ごま昆布和え すき焼き煮 ♦マスカットゼリー	たまご ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ しらたき はくさい ねぎ しいたけ	ごはん さとう ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	613 774	27.2 33.3
26	木	ココアパン	牛乳	さけとチーズのソフトカツ ほうれん草のトマトペンネ ポトフ	さけ ぶたにく だいず フランクフルト	牛乳 チーズ	ほうれん草 トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん	ココアパン ペンネ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	700 946	27.2 35.6
27	金	ごはん わかめふりかけ	牛乳	塩からあげ(2) ほうれん草のみそマヨあえ たぬき汁	とりにく とうふ みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	689 847	25.3 30.2
30	月	ごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ みかん	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり もやし コーン みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	620 793	21.5 26.3

小学校	平均	641	25.3
	基準値	650	21～33
中学校	平均	815	30.8
	基準値	830	27～42

・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。

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。

今月の行事食

24日　郷土料理～愛知県～
25日　ぐんま・すき焼きの日

～11月の地場産物～

ごはん・にら・きゅうり
こまつな・ほうれんそう・ごぼう
下植木ねぎ(25日のみ)

『感謝して食べよう』
感謝して食べることを
もう一度見直して
みましょう！