



12月よていこんだて



D(北小・北二小・殖蓮小・殖蓮第二小・殖蓮中・一中)

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)	たんぱくしつ (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	月	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこあんかけ うま塩キャベツ 豆乳みそ汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	623 808	25.2 31.3
2	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ チーズ(2)	ぶたにく	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり こんにゃく グリーンピース	ごはん	あぶら ドレッシング	618 786	21.9 26.5
3	水	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の甘酢炒め ごまあえ かぶのみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん 黄ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし かぶ ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	654 844	25.0 31.2
4	木	バターロール	牛乳	チキンナゲット(2・3) スパゲッティミートソース ポトフ	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	パン スパゲッティ じゃがいも	あぶら	600 761	23.7 29.7
5	金	わかめごはん	牛乳	【郷土料理～秋田県～】 厚焼きたまご みそマヨあえ きりたんぽ汁	たまご みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ コーン はくさい ねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	608 775	24.1 29.2
8	月	ゆでめん	牛乳	ささかまぼこの天ぷら きんぴら 肉うどん汁	ささかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ えのき	ごむぎこ ゆでめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	593 783	24.4 31.2
9	火	ごはん	牛乳	まめとんカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	まぐろ ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく りんご みかん もも	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	649 837	22.6 28.0
10	水	黒パン	ジョア ストロベ リー	【世界の料理～イギリス～】 スコッチエッグケチャップソース カラフルサラダ 豆乳チャウダー	たまご とりにく とうにゅう	ジョア	赤ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	601 781	23.8 30.1
11	木	ごはん	牛乳	春巻き キムタクごはんの具 ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キムチ つぼづけ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし	ごはん はるまきのかわ さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	660 814	26.1 32.1
12	金	ごはん	牛乳	赤魚の一夜干し 冬大根のそぼろ煮 キャベとん汁	あかうお とうふ ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	グリーンピース しょうが キャベツ だいこん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	601 773	25.7 32.8
15	月	ごはん	牛乳	ソースメンチ ごまこんがあえ こしね汁	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 塩こんが	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	635 808	23.3 28.6
16	火	パーカーハウス	牛乳	カレーコロッケ ブロッコリーサラダ 白菜とミートボールのスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン きゅうり はくさい たまねぎ しめじ	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	627 759	23.0 27.2
17	水	ごはん (ミルキーシェリー)	牛乳	【いせさきふるさと給食】 ビビンバ 有機にんじんのナムル たまご春雨スープ	ぶたにく だいず たまご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ しょうが しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	609 784	25.0 30.8
18	木	メロンパン	ジョア プレーン	オムレツ フレンチサラダ トマトクリームパンネ	たまご ベーコン	ジョア 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン パンネ さとう	あぶら	684 845	24.3 29.2
19	金	ごはん	牛乳	【行事食～冬至～】 塩からあげ(2) 野菜のゆずあえ 冬至汁	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい だいこん ねぎ きゅうり しょうが にんにく しいたけ	ごはん かたくりこ	あぶら ドレッシング	681 822	24.4 27.6
22	月	中華麺	牛乳	キャラメル揚げパン キムチあえ 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし コーン	中華めん さとう パン キャラメルパウ ダー	あぶら	646 792	25.2 30.8
23	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	さば みそ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき えのきたけ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	600 785	28.1 36.0
24	水	ココアパン	牛乳	フライドチキン マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり だいこん	パン マカロニ ごむぎこ	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	664 823	21.8 26.6

・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。

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	631 650	24.9 21～33
中学校	平均 基準値	799 830	30.5 27～42

今月の行事食	
5日	郷土料理～秋田県～
10日	世界の料理～イギリス～
17日	いせさきふるさと給食
19日	行事食～冬至～



～12月の地場産物～

ごはん・にら・きゅうり
こまつな・だいこん
にんじん(17日のみ)

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。



12月分の給食費引落し日は12月25日(木)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。