



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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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～】<br>ちくわの磯辺揚げ(2)<br>ごまよごし<br>なす入り五目うどん汁       |  | ちくわ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                               | 牛乳<br>あおのり          | こまつな<br>にんじん           | もやし だいこん<br>ねぎ しいたけ<br>なす                                   | ゆでめん<br>こむぎこ<br>さとう                  | あぶら<br>ごま              | 606<br>758     | 27.9<br>33.0 |
| 2  | 水 | ごはん              | 牛乳              | さわらのねぎソースかけ<br>肉じゃが<br>豆腐とわかめのみそ汁                           |  | さわら<br>ぶたにく<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ                     | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>いんげん           | ねぎ しょうが<br>たまねぎ しらたき<br>だいこん えのきたけ                          | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごまあぶら           | 590<br>753     | 27.2<br>33.3 |
| 3  | 木 | ココアパン            | ジョア<br>(ブルーベリー) | チキンナゲット(2・3)<br>なすとトマトのパンネ<br>たまご野菜スープ                      |  | とりにく<br>ベーコン<br>たまご                                | ジョア                 | にんじん<br>トマト            | たまねぎ なす<br>にんにく キャベツ<br>コーン                                 | パン<br>パンネ                            | あぶら                    | 601<br>825     | 23.6<br>31.6 |
| 4  | 金 | ごはん              | 牛乳              | ポークカレー<br>こんにゃくサラダ<br>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<br>にんにく りんご<br>こんにゃく キャベツ<br>きゅうり パイン<br>もも マスカット | ごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー                  | あぶら<br>ドレッシング          | 642<br>829     | 18.6<br>22.7 |
| 7  | 月 | ごはん              | 牛乳              | 棒ぎょうざ<br>豚肉のキムチ炒め<br>大根の中華スープ                               |  | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ                                | 牛乳                  | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ   | はくさい たまねぎ<br>しょうが だいこん<br>しいたけ キャベツ                         | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>ぎょうざのかわ       | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま     | 596<br>745     | 27.5<br>33.2 |
| 8  | 火 | ごはん<br>ふりかけ      | 牛乳              | 【郷土料理～栃木県～】<br>モロのフライソースかけ<br>かんぴょうのごま酢和え<br>ばっとう汁          |  | モウカ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ                         | 牛乳                  | こまつな<br>にんじん           | かんぴょう キャベツ<br>きゅうり えのきたけ<br>だいこん しいたけ                       | ごはん さとう<br>すいとん<br>さといも<br>パンこ       | あぶら<br>ごま              | 648<br>830     | 28.8<br>35.0 |
| 9  | 水 | 食パン<br>ジャム&マーガリン | 牛乳              | オムレツケチャップソースかけ<br>コーンサラダ<br>豆乳チャウダー                         |  | たまご<br>ベーコン<br>とうにゅう                               | 牛乳                  | にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>エリンギ いちご                           | パン<br>さとう<br>じゃがいも                   | ドレッシング<br>あぶら<br>マーガリン | 629<br>784     | 23.4<br>28.4 |
| 10 | 木 | ごはん              | 牛乳              | さけの西京みそメンチ<br>香味漬け<br>豚汁                                    |  | さけ<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                            | 牛乳                  | にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>たくあん こんにゃく<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ                   | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ                  | あぶら<br>ごま              | 617<br>753     | 23.0<br>26.9 |
| 11 | 金 | パーカーハウス          | 牛乳              | フライドチキン<br>枝豆入りフレンチサラダ<br>ABCスープ                            |  | とりにく<br>ベーコン<br>うずらたまご                             | 牛乳                  | にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>えだまめ たまねぎ<br>コーン                               | パン<br>さとう<br>マカロニ                    | あぶら                    | 662<br>797     | 29.0<br>33.7 |
| 14 | 月 | ごはん              | 牛乳              | 夏野菜ハヤシ<br>かいそうサラダ<br>メロンクリームソーダ風ゼリー                         |  | ぶたにく                                               | 牛乳<br>生クリーム<br>かいそう | いんげん<br>にんじん           | にんにく しょうが<br>たまねぎ コーン<br>なす キャベツ<br>きゅうり                    | ごはん<br>ゼリー                           | ドレッシング<br>あぶら          | 646<br>826     | 21.8<br>27.0 |
| 15 | 火 | 中華めん             | 牛乳              | 春巻<br>中華あえ<br>ちゃんぽん麺のスープ                                    |  | とりにく<br>ぶたにく<br>あさり<br>なると みそ<br>とうにゅう             | 牛乳                  | にんじん                   | キャベツ もやし<br>きゅうり コーン<br>にんにく しょうが                           | 中華めん<br>はるまきのかわ<br>さとう               | あぶら<br>ごまあぶら           | 609<br>766     | 23.7<br>29.1 |
| 16 | 水 | ごはん              | 牛乳              | さばのスタミナ焼き<br>上州きんぴら<br>厚揚げのみそ汁                              |  | さば<br>さつまあげ<br>あつあげ<br>みそ                          | 牛乳                  | にんじん<br>いんげん<br>こまつな   | ごぼう こんにゃく<br>しいたけ だいこん<br>たまねぎ                              | ごはん<br>さとう                           | あぶら<br>ごまあぶら           | 606<br>778     | 22.6<br>27.7 |
| 17 | 木 | 丸パン横切り           | 牛乳              | 【世界の料理～アメリカ～】<br>ハンバーググレイビーソースかけ<br>フライドポテト<br>ボルチギービーンズスープ |  | ぶたにく<br>とりにく<br>ソーセージ<br>ひよこ豆<br>レッドキドニー<br>青えんどう豆 | 牛乳                  | にんじん<br>トマト<br>パセリ     | たまねぎ キャベツ<br>セロリ コーン                                        | パン<br>さとう<br>じゃがいも                   | バター<br>あぶら             | 671<br>859     | 26.0<br>32.5 |
| 18 | 金 | ごはん              | 牛乳              | ビビンバ<br>小松菜のナムル<br>肉団子と春雨のスープ                               |  | ぶたにく<br>とりにく<br>だいず                                | 牛乳                  | こまつな<br>にんじん           | こんにゃく しょうが<br>にんにく もやし<br>キャベツ たまねぎ<br>ねぎ                   | ごはん<br>さとう<br>はるさめ                   | ごまあぶら<br>ごま            | 607<br>782     | 24.9<br>31.0 |
| 24 | 木 | ナン               | 牛乳              | キーマカレー<br>グリーンサラダ<br>オレンジ                                   |  | ぶたにく<br>だいず                                        | 牛乳                  | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ グリンピース<br>コーン りんご<br>にんにく きゅうり<br>キャベツ オレンジ            | ナン                                   | ドレッシング<br>あぶら          | 620<br>737     | 25.9<br>30.8 |
| 25 | 金 | ごはん              | 牛乳              | 【行事食～十五夜～】<br>いわしの蒲焼き<br>ごま昆布和え<br>けんちん汁 ◆お月見だんご            |  | いわし<br>とうふ                                         | 牛乳<br>こんぶ           | にんじん                   | もやし キャベツ<br>こんにゃく だいこん<br>ごぼう ねぎ                            | ごはん<br>さとう さいも<br>かたくりこ<br>お月見だんご    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま     | 614<br>782     | 21.3<br>26.2 |
| 28 | 月 | ごはん              | 牛乳              | 焼きしゅうまい(2・3)<br>春雨サラダ<br>麻婆豆腐                               |  | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                                  | 牛乳                  | にんじん<br>にら             | きゅうり もやし<br>ねぎ たけのこ<br>たまねぎ しょうが<br>にんにく                    | ごはん<br>はるさめ さとう<br>かたくりこ<br>しゅうまいのかわ | あぶら<br>ごまあぶら           | 626<br>823     | 23.8<br>30.1 |
| 29 | 火 | ごはん              | 牛乳              | メンチカツソースかけ<br>梅の香りあえ<br>こしね汁                                |  | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                                  | 牛乳                  | にんじん                   | だいこん きゅうり<br>うめ こんにゃく<br>しいたけ ねぎ                            | ごはん<br>パンこ                           | あぶら<br>ごま              | 592<br>748     | 21.5<br>25.7 |
| 30 | 水 | 背割れコッペパン         | 牛乳              | ロングウインナーチリソースかけ<br>焼きスパゲティ<br>中華コーンスープ                      |  | ウインナー<br>だいず<br>ぶたにく<br>とりにく たまご                   | 牛乳                  | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ<br>もやし コーン                                        | パン さとう<br>スパゲッティ<br>じゃがいも<br>かたくりこ   | あぶら                    | 632<br>811     | 27.9<br>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<br>基準値 | 622<br>650 | 24.7<br>21～33 |
| 中学校 | 平均<br>基準値 | 789<br>830 | 30.1<br>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。

