

日		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 ＜きいろ＞		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (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	脂質			
1	水	ごはん	牛乳	◆韓国風焼肉 チョレギサラダ たまごとわかめのスープ	ぶた肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが きゅうり たけのこ	にんにく キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油 ドレッシング ごま	600 772	28.7 35.9
2	木	ゆでめん	牛乳	群馬県の伝統食 ～焼きまんじゅう～ 焼きまんじゅう（小1個・中2個） ごまマヨネーズあえ きのこうどん汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん しいたけ えのきたけ	コーン ねぎ しめじ	ゆでめん 素饅頭 さとう	ごま マヨネーズ	583 807	23.4 30.1
3	金	さくらごはん	牛乳	行事食～十五夜～ さんまのかばやき 干草あえ けんちん汁 お月見だんご	さんま 豆腐 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	もやし ごぼう ねぎ	さくらごはん さとう さといも かたくりこ 月見だんご	油 ごま	669 852	22.7 28.3
6	月	黒パン	牛乳	チキンのマスタード焼き コールスローサラダ ミネストローネ	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 だいず	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく	キャベツ コーン だいこん	黒パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	622 801	29.4 37.9
7	火	ごはん	牛乳	春巻 ●春雨サラダ ジャージャン豆腐	ぶた肉 厚揚げ	とり肉 みそ	にんじん	きゅうり キャベツ たけのこ しょうが	もやし たまねぎ しいたけ にんにく	ごはん さとう 春巻の皮 はるさめ かたくりこ	油 ごま油	680 842	23.3 28.0
8	水	ミルクパン	牛乳	かみかみ献立～れんこんサラダ～ チキンナゲット（小2個・中3個） れんこんサラダ（和風クリーミー） オータムシチュー	チキンナゲット とり肉	牛乳	にんじん パセリ	れんこん キャベツ たまねぎ	きゅうり コーン しめじ	ミルクパン さつまいも	油 ドレッシング	654 852	25.5 33.0
9	木	ごはん	牛乳	さばの文化干し ◆じゃがいものそぼろ煮 鶏ごぼう汁	さば ぶた肉 さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん グリーンピース えのきたけ	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう さといも	油	673 863	29.0 35.8
10	金	ごはん	牛乳	メンチカツのソースかけ 浅漬け たいのつみれ汁	ぶた肉 たいのつみれ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ	きゅうり ねぎ	ごはん パン粉	油	630 798	22.4 26.9
14	火	ごはん	牛乳	●ハンバーグのりんごソースかけ おかかあえ 田舎汁	ぶた肉 厚揚げ みそ かつおぶし	とり肉	牛乳 こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう りんご	にんにく こんにゃく ごぼう	ごはん さとう じゃがいも		605 780	23.8 29.8
15	水	ロールパン	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ ◆トマトクリームパンネ たまご野菜スープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	エリンギ コーン	ロールパン パン粉 マカロニ	油	650 780	23.4 29.8
16	木	ごはん	牛乳	白身魚フライのソースかけ もやしのごまあえ なめことめかぶのみそ汁	ホキ 豆腐 みそ	牛乳 めかぶ	こまつな にんじん	もやし はくさい	なめこ ねぎ	ごはん さとう パン粉	油 ごま	601 769	21.9 26.6
17	金	ごはん	牛乳	●ぐんまの和風カレー ●こんにゃくサラダ（韓国ナムル） ●フルーツのシャインマスカットゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	だいこん にんにく こんにゃく ごぼう 桃 パインアップル ねぎ	ごはん さつまいも ゼリー	油 ドレッシング	652 843	19.8 24.1
20	月	ごはん	牛乳	新潟県の郷土料理 さわらのけんさん焼き ◆茎わかめのきんぴら スキー汁	さわら ぶた肉 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	油 ごま ごま油	606 776	28.9 35.5
21	火	パーカー ハウス	ジョア （ブルー ベリー）	いせさきごぼうコロッケのソースかけ ●かんでんサラダ（和風） かぼちゃのポタージュ	ぶた肉 ベーコン	ジョア かんてん麺 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	ごぼう コーン	パーカーハウス パン粉	油 ドレッシング バター	647 827	18.0 22.3
22	水	上州かみなり ごはん	牛乳	行事食～学校給食ぐんまの日～ 厚焼きたまご 梅の香りあえ おっきりこみ	たまご ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり しいたけ	うめ ねぎ ごぼう	かみなりごはん おっきりこみ	油	614 789	26.2 31.9
23	木	中華めん	牛乳	揚げ上州ぎょうざ（2個） ナムル ●しょうゆあんかけラーメンスープ	ぶた肉 さつま揚げ なると	牛乳	こまつな にんじん にら	はくさい もやし	ねぎ	中華めん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	609 819	25.8 32.9
24	金	ごはん	牛乳	◆厚揚げのオイスター炒め 小松菜ともやしの中華あえ ●ワンタンスープ	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな にら	たまねぎ しいたけ もやし	たけのこ しょうが	ごはん かたくりこ さとう ワンタンの皮	油 ごま ごま油	602 778	26.5 33.0
27	月	ゆめロール	牛乳	焼き栗コロッケ ごまツナサラダ ポトフ	まぐろ フランクフルト	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	レモン だいこん	ゆめロール パン粉 さとう じゃがいも	油 くり ごま	659 815	21.3 26.0
29	水	ごはん	牛乳	さけの西京みそメンチ ごま昆布あえ ●豚汁	さけ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	もやし こんにゃく ねぎ	ごはん さといも パン粉	油 ごま ごま油	627 766	23.2 27.5
30	木	こめっこばん	牛乳	いせさきふるさと給食 ～青パパイヤ～ オムレツ ◆青パパイヤ入りラタトゥイユ コーンスープ	たまご ベーコン とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ パパイア コーン	なす にんにく	こめっこばん さとう	油	631 800	28.0 34.8
31	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ（イタリアン） ●マンゴーアセロラゼリー	ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり グリーンピース	キャベツ	ごはん ゼリー	油 ドレッシング	628 804	21.8 26.9

注意すること	みなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」	小学校 （3・4年生）	平均 基準値	631 650	24.4 21～33
		中学校	平均 基準値	811 830	26.9 27～44

- ▶ 22日（水）の「おっきりこみ」の製造ラインではそばの製造をしています。
- ▶ ◆印はバットに熱いおかずが入るため、運ぶ時に注意してください。
- ▶ 魚類には小骨が残っていることがあるため、注意して食べてください。
- ▶ 献立表には主な材料のみを表示しています。詳しくは、第二学校給食調理場（☎ 0270-21-9911）まで問い合わせてください。
- ▶ 栄養価欄の数字は、上段が小学校、下段が中学校です。
- ▶ ごはん、パン、めん類、牛乳、ジョア、お月見だんごは業者が直接学校へ配送します。
- ▶ 献立の内容は使用する材料などの都合により、変更する場合がありますのでご了承ください。



今月の伊勢崎産の材料

▶ ごはん

▶ こまつな

▶ パパイア

▶ ごぼう

▶ にら



◀ 献立表・給食だよりは伊勢崎市のホームページにも掲載しています

＜学校給食費の引落日＞

10月分:10月31日（金）

引落日の前日までに口座残高等の確認をお願いします。

小学校▶3,700円 中学校▶無償