



第一幼稚園・殖蓮幼稚園・宮郷幼稚園・名和幼稚園  
名和小学校・坂東小学校・宮郷第二小学校・第二中学校・第四中学校

伊勢崎市第二学校給食調理場

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	ゆでめん	群馬県の伝統食 ～焼きまんじゅう～ 焼きまんじゅう(幼小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 しめじ えのきたけ	コーン ねぎ ゆでめん 素揚げ さとう	ごま マヨネーズ	583 807	23.4 30.1
2 木	ごはん	韓国風焼肉 チョレギサラダ たまごわかめのスープ	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 ねぎ	にんにく キャベツ もやし ねぎ	油 ごま油 ドレッシング ごま	600 772	28.7 35.9
3 金	黒パン	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 だいず	牛乳	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
6 月	さくらごはん	行事食～十五夜～ さんまのかばやき 千草あえ 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 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
7 火	ミルクパン	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(和風クリーム) 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
8 水	ごはん	春巻 春雨サラダ ジャージャー豆腐	ぶた肉 厚揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが 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
9 木	ごはん	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 きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん パン粉	油	630 798	22.4 26.9
10 金	ごはん	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 ねぎ えのきたけ 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
14 火	ロールパン	かぼちゃとひき肉のフライ トマトクリームペネ 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 エリンギ キャベツ コーン	ロールパン パン粉 マカロニ	油	650 780	23.4 29.8
15 水	ごはん	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	ごはん さとう じゃがいも	油	605 780	23.8 29.8
16 木	ごはん	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 こんにゃく きゅうり 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
17 金	ごはん	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 なめこ はくさい ねぎ	ごはん さとう パン粉	油 ごま	601 769	21.9 26.6
20 月	パーカー ハウス	いせさきごぼうコロックのソースかけ かんてんサラダ(和風) かぼちゃのポタージュ	ぶた肉 ベーコン	ショア かんてん麺 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	きゅうり ごぼう キャベツ コーン たまねぎ	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
21 火	ごはん	新潟県の郷土料理 さわらのけんさん焼き 菱わかめのきんぴら 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 しいたけ ごぼう こんにゃく 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
22 水	中華めん	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 ねぎ もやし	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
23 木	上州かみなり ごはん	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 ごぼう	かみなりごはん おっきりこみ	油	614 789	26.2 31.9
24 金	ゆめロール	焼き栗コロック 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
27 月	ごはん	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 しょうが もやし	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
29 水	こめっこばん	いせさきふるさと給食 ～青パイア～ オムレツ 青パイア入りラタトゥイユ コンスープ	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 なす パパイア にんにく コーン	こめっこばん さとう	油	631 800	28.0 34.8
30 木	ごはん	さけの西京みそメンチ ごま昆布あえ 豚汁	さけ みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 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
31 金	背割れ コッペパン	ロングウインナーケチャップソースかけ かぼちゃサラダ 肉団子と白菜のスープ	ウインナー 肉団子	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ しめじ	コッペパン さとう	マヨネーズ	665 845	24.1 29.7

### 注意すること

- ▶ 23日(木)の「おっきりこみ」の製造ラインではそばの製造もしています。
- ▶ ◆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)までお問い合わせください。
- ▶ 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、ショア、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。

### みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

#### 今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん ▶ ごぼう
- ▶ こまつな ▶ にら
- ▶ パパイア



◀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

小学校 (3・4年生)	平均 基準値	632 650	24.5 21~33
中学校	平均 基準値	813 830	30.5 27~44

〈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。  
幼稚園▶3,700円  
小学校▶3,700円  
中学校▶無償