



9月よていこんだて



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	月	ごはん	牛乳	●夏野菜カレー 大根と水菜のサラダ（和風） ●レモンゼリー	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン きょうな	たまねぎ にんにく だいこん	なす しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	615 788	17.9 21.7
2	火	●ゆでめん	牛乳	群馬県の伝統食 ～ごまよごし～ かぼちゃとさつまいものかきあげ ごまよごし 豚肉となすのうどん汁	ぶた肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	もやし ねぎ	なす しいたけ	ゆでめん さつまいも こむぎこ さとう	油 黒ごま	633 783	21.9 27.0
3	水	ごはん	牛乳	かみかみ献立 ～切り干し大根のカムカムあえ～ さばの西京焼き 切り干し大根のカムカムあえ キャベとん汁	さば ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	切り干しだいこん キャベツ たまねぎ	もやし	ごはん さとう	油 ごま油	614 786	25.5 31.4
4	木	こめっこばん	牛乳	いかリングフライ（2個） ◆なす入りミートソーススパゲッティ たまご野菜スープ	いか たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン いんげん トマト	たまねぎ にんにく だいこん	なす キャベツ コーン	こめっこばん スパゲッティ じゃがいも パン粉	油	604 750	27.1 32.6
5	金	ごはん	牛乳	●ハンバーグのおろしソースかけ 干草あえ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	とり肉 油揚げ わかめ	にんじん こまつな	だいこん もやし えのきたけ	キャベツ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	614 795	25.3 31.5
8	月	パーカー ハウス	牛乳	チキンカツのソースかけ ●こんにゃくサラダ（和風） コーンチャウダー	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく たまねぎ	パーカーハウス じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	644 831	25.6 33.0
9	火	ごはん	牛乳	さんまのかばやき ●◆ひじきのいため煮 こしね汁	さんま 油揚げ 豆腐	だいず ぶた肉 みそ	にんじん	えだまめ しいたけ こんにゃく	だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま	642 835	25.0 30.9
10	水	ごはん	牛乳	●◆豚肉のキムチ炒め うま塩キャベツ 肉団子と春雨のスープ	ぶた肉 肉団子	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが きゅうり しいたけ	白菜キムチ キャベツ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	油 ドレッシング	601 777	27.2 33.8
11	木	ごはん	牛乳	チーズオムレツ フルーツの梨ゼリーあえ ハヤシライス	たまご ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	パインアップル にんにく えだまめ	黄桃 たまねぎ しめじ	ごはん ゼリー	油	680 859	22.1 26.2
12	金	ロールパン	牛乳	白身魚フライのソースかけ ◆ラタトゥユ ジュリエヌスープ	ホキ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく だいこん	キャベツ なす	ロールパン さとう パン粉	油	615 776	26.8 32.9
16	火	ごはん	牛乳	さわらのきのこあんかけ ごま昆布あえ 田舎汁	さわら 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	しいたけ キャベツ だいこん こんにゃく	えのきたけ もやし ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま ごま油	605 774	23.8 29.2
17	水	●中華めん	牛乳	にらまんじゅう（2個） かいそうサラダ（和風） 担々麺スープ	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 かいそう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	きゅうり もやし コーン ねぎ	中華めん まんじゅうの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	622 795	25.9 31.0
18	木	ごはん	牛乳	高知県の郷土料理 かつおメンチのソースかけ ◆ぐる煮 にら玉汁	かつお 厚揚げ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	だいこん たまねぎ えのきたけ	ごぼう こんにゃく	ごはん さといも さとう パン粉	油	601 793	21.8 27.6
19	金	ナン	牛乳	世界の料理 ～インド～ ダルカレー グリーンサラダ（野菜ミックス） オレンジ	だいず レンズ豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご	しょうが きゅうり オレンジ	ナン じゃがいも	油 ドレッシング	626 747	24.8 29.4
22	月	ごはん	牛乳	行事食 ～お彼岸～ だし巻きたまご ◆上州きんぴら かみなり汁 おはぎ	たまご さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも おはぎ	油	632 783	21.5 25.7
24	水	ごはん	牛乳	揚げ上州ぎょうざ（2個） ●キムチあえ なす入り麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たまねぎ にんにく	だいこん しょうが ねぎ なす	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ごま油	619 811	22.0 27.7
25	木	ごはん	牛乳	いわしのカレーメンチ しらたきのごまあえ ●豚汁	いわし ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しらたき だいこん キャベツ こんにゃく	ねぎ もやし ごぼう	ごはん さとう さといも パン粉	油 ごま	615 779	24.1 29.1
26	金	背割れ コッペパン	牛乳	フランクフルトのチリソースかけ キャベツと枝豆のコールスローサラダ ●ABCスープ	フランクフルト だいず ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ えだまめ	コッペパン さとう マカロニ	油 ドレッシング	624 781	26.3 32.3
29	月	ごはん	牛乳	ますのたまねぎソースかけ ◆じゃがいもの南蛮煮 鶏つみれ汁	ます ぶた肉 油揚げ みそ さつま揚げ 鶏つみれ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ グリーンピース	しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油	623 800	33.3 41.1
30	火	ゆめロール	ジョア マスカット	えびと竹の子フライのソースかけ キャベツのフレンチサラダ マカロニのクリーム煮	えび ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん 黄ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ たけのこ	きゅうり しめじ コーン	ゆめロール さとう パン粉 マカロニ じゃがいも	油	647 858	22.3 29.1

注意すること

- ▶ 今月の給食に「そば」と同じ工場で作られているものはありません。
- ▶ ◆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。



◀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



今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん ▶ なす
- ▶ こまつな ▶ にら



リクエストメニュー

●印は、リクエストのあったおもな献立です。楽しみに待ってね♪



小学校 （3・4年生）	平均 基準値	624 650	24.5 21～33
中学校	平均 基準値	795 830	30.2 27～44

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

◀ 学校給食費の引落日 ▶
9月分：9月30日（火）
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