



宮郷小学校・豊受小学校・広瀬小学校・宮郷中学校

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 金	ごはん	牛乳	行事食～端午の節句～ ●照り焼きチキン 野菜の昆布あえ 若竹汁 かしわもち	とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ かしわもち		616 781	25.4 31.7	
7 木	ゆでめん	牛乳	●煮たまご ●切り干し大根の炒め煮 山菜うどん汁 ととやき (いちご味)	たまご 油揚げ ちくわ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	切り干しだいこん 山菜 ねぎ しいたけ なめこ	ゆでめん さとう ととやき	油	640 796	27.9 32.9	
8 金	ごはん/ 天丼のたれ	牛乳	干しえび入りかきあげ 大根と水菜のサラダ (塩中華) キャベとん汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 干しえび	にんじん みずな	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ	油 ドレッシング	640 778	21.1 25.0	
11 月	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 ◆ジャーマンポテト たまごとわかめのスープ	フランクフルト だいず たまご ベーコン	牛乳 わかめ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	コッペパン さとう じゃがいも	油 バター	601 751	24.5 29.9	
12 火	ごはん	牛乳	●ポークカレー ●かんてんサラダ (和風) 河内晩柑 (かわちばんかん)	ぶた肉	牛乳 かんてん	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しょうが にんにく 河内晩柑 りんご	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	612 782	19.0 23.2	
13 水	ごはん	牛乳	群馬県の伝統食 ～こんにゃくのきんぴら～ あじフライのソースかけ ◆こんにゃくのきんぴら 新たまねぎのみそ汁	あじ 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	641 841	25.6 32.5	
14 木	ごはん	牛乳	揚げ上州ぎょうざ (2個) ●春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ごま油	648 850	22.8 28.5	
15 金	こめっこぼん	牛乳	アンサンブルエッグ ◆ラタトゥユ ラビオリスープ	たまご とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト いんげん パセリ	たまねぎ スズキーニ にんにく キャベツ しめじ	こめっこぼん じゃがいも さとう ラビオリ	油	605 765	30.8 39.2	
18 月	ごはん	牛乳	世界の料理～台湾～ ショーロンポー (小2個・中3個) ◆ルーロー飯の具 わかめスープ	ぶた肉 とり肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ショーロンポーの皮	油 ごま ごま油	602 796	24.0 29.7	
19 火	ごはん	牛乳	●ハヤシライス コールスローサラダ ●レモンソーダゼリー	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ しめじ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ドレッシング	678 854	20.5 25.1	
20 水	ごはん	牛乳	◆二色そぼろ しらたきのごまあえ 高野豆腐のみそ汁	とり肉 だいず たまご みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しらたき キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま	619 797	27.4 34.3	
21 木	パーカー ハウス	ショア フレン	かみかみ献立～こんにゃくサラダ～ ●ハンバーグのトマトソースかけ ●こんにゃくサラダ (和風) 豆乳チャウダー	ぶた肉 とり肉 ベーコン 豆乳	ショア	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり エリンギ	パーカーハウス さとう じゃがいも	油 ドレッシング	626 820	24.2 31.2	
22 金	ごはん	牛乳	●とりのからあげ (2個) キャベツの浅漬け 田舎汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう	ごはん かたくりこ じゃがいも	油	640 805	23.3 28.1	
25 月	ゆめロール	牛乳	●チキンのチーズ焼き ◆パンネのミートソース たまご野菜スープ	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト いんげん	たまねぎ キャベツ だいこん コーン	ゆめロール マカロニ じゃがいも	油	611 822	26.6 35.1	
26 火	ごはん	牛乳	静岡県の郷土料理 黒はんぺんフライ ◆コーンの磯煮 駿河汁 (するがじる) お茶プリン	いわし たら 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ コーン しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう パン粉 お茶プリン	油	672 815	23.6 27.8	
27 水	中華めん	牛乳	にらまんじゅう (2個) ごまつなサラダ ●しょうゆラーメンスープ	まぐろ とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ レモン もやし ねぎ コーン	中華めん さとう まんじゅうの皮	油 ごま	600 762	29.9 36.3	
28 木	ごはん	牛乳	かつおメンチのソースかけ ◆肉じゃが 鶏つみれ汁	かつお ぶた肉 鶏つみれ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん しょうが えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油	613 807	24.2 30.8	
29 金	ナン	牛乳	●キーマカレー アスパラサラダ (イタリアン) ●フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく りんご しょうが もも パインアップル みかん	ナン ゼリー	油 ドレッシング	648 778	23.8 28.2	
									小学校 (3・4年生)	平均 基準値	628 650	24.7 21～33
									中学校	平均 基準値	800 830	30.5 27～44

### 注意すること

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

- ▶ 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すが入るため、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、ナン、めん類、牛乳、ショア、デザート類は、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 ▶ にら
- ▶ こまつな
- ▶ スズキーニ

#### 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♪



◀ 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