



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 月	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライのソースかけ 梅の香りあえ 高野豆腐とわかめのみそ汁	あじ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ うめ えのきたけ	ごはん じゃがいも パン粉	油 ごま	595 778	22.2 27.8
2 火	ごはん	牛乳	●ハヤシライス こまつなサラダ (和風) ●ヨーグルトゼリー	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	ごはん ヨーグルトゼリー	油 ドレッシング	659 834	21.6 26.5
3 水	ごはん	牛乳	京都府の郷土料理 カマスの竜田あげ ◆大根と厚揚げの炊いたん 湯葉のすまし汁	カマス 厚揚げ 湯葉 豆腐 かまぼこ	牛乳	みすな にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ こねぎ	ごはん さとう かたくりこ	油	601 771	26.7 32.6
4 木	●ココアパン	牛乳	ハムチーズピカタ カラフルサラダ (イタリアン) ミネストローネ	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	ココアパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	596 781	23.3 29.9
5 金	ごはん	牛乳	春巻 ◆中華丼の具 フルーツのさくらんぼゼリーあえ	ぶた肉 とり肉 いか なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく パインアップル もも	ごはん さとう かたくりこ 春巻の皮 さくらんぼゼリー	油 ごま油	675 835	24.7 29.7
8 月	背割れ コッペパン	ジョア プレーン	かみかみ献立～ごぼうサラダ～ ホットドッグバーグのトマトソースかけ ごぼうサラダ (香りごま) クリームスープ	とり肉 ぶた肉	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん コーン しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	606 753	25.8 31.1
9 火	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい (小2・中3個) ●春雨サラダ ジャージャン豆腐	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ かたくりこ しゅうまいの皮	油 ごま油	634 835	24.9 31.7
10 水	パーカー ハウス	牛乳	ごぼうコロッケのソースかけ アスパラサラダ (和風) チンゲンサイと肉団子のスープ	肉団子	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パーカーハウス パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	599 754	19.6 23.6
11 木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ◆肉じゃが 小松菜と厚揚げのみそ汁	いわし ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	うめ たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	596 763	25.5 31.7
12 金	●ゆでめん	牛乳	かみかみかきあげ カレーもやし きつねうどん汁	いか ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし しいたけ ねぎ	ゆでめん こむぎこ さとう	油	629 769	23.9 28.9
15 月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル 豚肉と大根のスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	だいこん もやし しいたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油 ドレッシング	609 776	21.7 26.1
16 火	こめっこぱん	ジョア ブルー ベリー	●チキンのチーズ焼き えだまめサラダ (和風) コーンチャウダー	とり肉 ベーコン	ジョア 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	こめっこぱん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	622 824	27.3 36.5
17 水	麦ごはん	牛乳	●チキンカレー コールスローサラダ ●ぐんまの梅ゼリー	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しょうが にんにく りんご	麦ごはん じゃがいも うめゼリー	油 ドレッシング	639 818	19.1 23.3
18 木	背割れ コッペパン	牛乳	世界の料理 ～ベトナム～ ベトナム風春巻 ◆パインミーサンドの具 フォーと野菜のスープ	えび いか ぶた肉 肉団子	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし たけのこ ねぎ	コッペパン さとう フォー 春巻の皮	油 ごま油	625 765	26.7 32.9
19 金	ごはん	牛乳	群馬県の郷土料理 ～混ぜごはん～ 厚焼きたまご ◆五目ごはんの具 こしね汁	たまご とり肉 油揚げ ぶた肉 凍り豆腐 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	えだまめ ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	油	613 784	27.6 33.6
22 月	ごはん (天丼のたれ)	牛乳	いかの天ぷら キャベツの浅漬け 鶏ごぼう汁	いか とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ	油	601 765	22.5 27.4
23 火	ごはん	牛乳	●◆豚肉のしょうが炒め ごまあえ 豆乳みそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	603 794	29.1 36.0
24 水	●中華めん	牛乳	焼き上州きょうざ (2個) 切り干し大根のキムチあえ ●みそラーメンスープ	ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら	切り干しだいこん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ コーン	中華めん さとう きょうざの皮	油 ごま油	588 760	24.8 32.4
25 木	ごはん (わかめふりかけ)	牛乳	●さばのみそ煮 ごま昆布あえ 田舎汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも	油 ごま ごま油	585 760	25.5 32.7
26 金	ゆめロール	牛乳	いかリングフライ (2個) ◆スパゲッティナポリタン ウイナーと野菜のスープ	いか ベーコン ウイナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん	ゆめロール スパゲッティ パン粉	油	670 826	24.7 29.1
29 月	ごはん	牛乳	●ハンバーグのてり焼きソースかけ おかかあえ ●豚汁	ぶた肉 とり肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油	609 790	27.0 34.2
30 火	黒パン	牛乳	●白身魚フライのソースかけ ●こんにゃくサラダ (和風) いせさきトマトとレタスのスープ	ホキ ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ こんにゃく レタス	黒パン パン粉	油 ドレッシング	598 755	24.4 29.9

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。



今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん ▶ にら
- ▶ こまつな ▶ キャベツ
- ▶ ほうれん草 ▶ こねぎ



リクエストメニュー

●印は、リクエストのあったおこな献立です。楽しみに待ってね♪



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	616 650	24.5 21~33
中学校	平均 基準値	787 830	30.3 27~44

暑くなっています！
水分をゴクゴク飲んで
今日もパワー全開！！



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