

| 日  |   | 献立名                  |                   |                                                                 | 主 な 材 料 名                 |                    |                            |                                          |                                 |                             | 栄養価                 |                  |              |              |
|----|---|----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|--------------|--------------|
|    |   |                      |                   |                                                                 | 体をつくる<br>＜あか＞             |                    | 体のちょうしをととのえる<br>＜みどり＞      |                                          | ねつや力のもとになる<br>＜きいろ＞             |                             | エネルギー<br>(kcal)     | たんぱく<br>質<br>(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                | ●ポークカレー<br>●こんにゃくサラダ（塩中華）<br>ヨーグルト                              | ぶた肉                       | 牛乳<br>ヨーグルト        | にんじん                       | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>こんにゃく            | しょうが<br>りんご<br>きゅうり             | ごはん<br>じゃがいも                | 油<br>ドレッシング         | 635<br>805       | 22.4<br>26.8 |              |
| 2  | 火 | メロンパン                | ジョア<br>プレーン       | オムレツ<br>フレンチサラダ<br>トマトクリームペンネ                                   | たまご<br>ベーコン               | ジョア<br>生クリーム       | にんじん<br>ピーマン<br>トマト        | キャベツ<br>たまねぎ<br>エリンギ                     | きゅうり<br>コーン                     | メロンパン<br>さとう<br>マカロニ        | 油                   | 684<br>845       | 24.3<br>29.2 |              |
| 3  | 水 | ごはん                  | 牛乳                | ソースメンチ<br>ごま昆布あえ<br>こしね汁                                        | ぶた肉<br>豆腐<br>みそ           | 牛乳<br>昆布           | にんじん                       | キャベツ<br>しいたけ<br>だいこん                     | もやし<br>こんにゃく<br>ねぎ              | ごはん<br>さとう<br>パン粉           | 油<br>ごま<br>ごま油      | 633<br>806       | 23.2<br>28.5 |              |
| 4  | 木 | パーカー<br>ハウス          | 牛乳                | カレーコロッケ<br>ブロッコリー入りコールスローサラダ<br>白菜と肉団子のスープ                      | 肉団子                       | 牛乳                 | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ      | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                     | コーン<br>はくさい<br>しめじ              | パーカーハウス<br>パン粉<br>じゃがいも     | 油<br>ドレッシング         | 627<br>759       | 23.0<br>27.2 |              |
| 5  | 金 | ●わかめ<br>ごはん          | 牛乳                | 秋田県の郷土料理<br>厚焼きたまご<br>みそマヨあえ<br>きりたんぽ汁                          | たまご<br>とり肉                | みそ<br>油揚げ          | 牛乳<br>わかめ                  | こまつな<br>にんじん                             | キャベツ<br>はくさい<br>しいたけ            | コーン<br>ねぎ                   | ごはん<br>さとう<br>きりたんぽ | マヨネーズ<br>油       | 621<br>792   | 24.0<br>29.1 |
| 8  | 月 | ●ゆでめん                | 牛乳                | かみかみ献立 ～きんぴら～<br>ささかまぼこの天ぷら<br>◆きんぴら<br>肉うどん汁                   | 笹かまぼこ<br>ぶた肉<br>油揚げ       | 牛乳<br>あおのり         | にんじん<br>いんげん               | はくさい<br>こんにゃく<br>えのきたけ                   | ごぼう<br>ねぎ                       | ゆでめん<br>こむぎこ<br>さとう         | 油<br>ごま<br>ごま油      | 585<br>774       | 24.1<br>30.6 |              |
| 9  | 火 | ごはん                  | 牛乳                | ハヤシライス<br>●こんにゃくサラダ（和風）<br>チーズ（幼小2個・中3個）                        | ぶた肉                       | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ | にんじん<br>トマト                | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>こんにゃく<br>グリーンピース | たまねぎ<br>きゅうり<br>しめじ             | ごはん                         | 油<br>ドレッシング         | 618<br>803       | 21.9<br>27.6 |              |
| 10 | 水 | ごはん                  | 牛乳                | 赤魚の一夜干し<br>◆冬大根の煮物<br>●キャベとん汁                                   | 赤魚<br>ぶた肉<br>油揚げ<br>さつま揚げ | だいす<br>豆腐<br>みそ    | 牛乳                         | にんじん                                     | だいこん<br>しょうが<br>キャベツ<br>グリーンピース | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>さといも | 油                   | 600<br>771       | 30.8<br>38.5 |              |
| 11 | 木 | ごはん                  | 牛乳                | とり肉のマリネ（2個）<br>ごまあえ<br>かぶのみそ汁                                   | とり肉<br>豆腐<br>みそ           | 油揚げ                | 牛乳                         | にんじん<br>黄ピーマン<br>こまつな                    | しょうが<br>たまねぎ<br>かぶ              | にんにく<br>もやし<br>ねぎ           | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう | 油<br>ごま          | 691<br>884   | 25.1<br>30.5 |
| 12 | 金 | 黒パン                  | ジョア<br>ストロ<br>ベリー | 世界の料理 ～イギリス～<br>スコッチエッグのケチャップソースかけ<br>カラフルサラダ（イタリアン）<br>豆乳チャウダー | たまご<br>とり肉<br>豆乳          | ジョア                | 赤ピーマン<br>にんじん              | キャベツ<br>たまねぎ<br>エリンギ                     | きゅうり<br>コーン                     | 黒パン<br>さとう<br>じゃがいも         | 油<br>ドレッシング         | 602<br>782       | 23.8<br>30.1 |              |
| 15 | 月 | ごはん                  | 牛乳                | いかの香りあげ<br>◆キムタクご飯の具<br>●ワントンスープ                                | いか<br>ぶた肉                 | 牛乳                 | にんじん<br>にら                 | 白菜キムチ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>もやし             | つぼ漬け<br>ねぎ<br>キャベツ              | ごはん<br>さとう<br>パン粉<br>ワントン皮  | 油<br>ごま<br>ごま油      | 604<br>785       | 25.9<br>32.0 |              |
| 16 | 火 | バターロール               | 牛乳                | チキンナゲット（幼小2個・中3個）<br>◆スパゲッティミートソース<br>ポトフ                       | チキンナゲット<br>ぶた肉<br>フランクフルト | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ<br>キャベツ                             | にんにく<br>しめじ                     | バターロール<br>スパゲッティ<br>じゃがいも   | 油                   | 601<br>761       | 23.7<br>29.7 |              |
| 17 | 水 | ごはん<br>（ミルク<br>シェリー） | 牛乳                | いせさきふるさと給食<br>◆ビビンバ<br>有機にんじんとこまつなのナムル<br>たまご春雨スープ              | ぶた肉<br>だいす<br>たまご         | 牛乳                 | こまつな<br>にんじん<br>チンゲン菜      | たまねぎ<br>しょうが<br>こんにゃく<br>もやし             | しいたけ<br>にんにく<br>ごぼう             | ごはん<br>さとう<br>はるさめ          | 油<br>ごま<br>ごま油      | 609<br>784       | 25.0<br>30.8 |              |
| 18 | 木 | ごはん                  | 牛乳                | ●さばのみそ煮<br>◆肉じゃが<br>厚揚げのみそ汁                                     | さば<br>ぶた肉                 | みそ<br>厚揚げ          | 牛乳                         | にんじん<br>いんげん<br>こまつな                     | たまねぎ<br>だいこん                    | しらたき<br>えのきたけ               | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう | 油                | 605<br>791   | 28.2<br>36.1 |
| 19 | 金 | ごはん                  | 牛乳                | 行事食 ～冬至～<br>●とりの塩からあげ（2個）<br>野菜のゆずあえ<br>冬至汁                     | とり肉<br>油揚げ<br>みそ          | 牛乳                 | にんじん<br>かぼちゃ               | しょうが<br>はくさい<br>きゅうり<br>しいたけ             | にんにく<br>だいこん<br>ねぎ              | ごはん<br>かたくりこ                | 油<br>ドレッシング         | 682<br>823       | 24.5<br>27.8 |              |
| 22 | 月 | ●中華めん                | 牛乳                | ●揚げパン（キャラメル味）<br>●キムチあえ<br>●塩ラーメンスープ                            | ぶた肉<br>なると                | 牛乳                 | にんじん<br>にら                 | きゅうり<br>もやし                              | キャベツ<br>コーン                     | 中華めん<br>コッペパン<br>さとう        | 油                   | 646<br>792       | 25.2<br>30.8 |              |
| 23 | 火 | ごはん                  | 牛乳                | ●まめとんカレー<br>ツナサラダ（和風）<br>フルーツのヨーグルトあえ                           | まぐろ<br>ぶた肉<br>だいす         | 牛乳<br>ヨーグルト        | にんじん                       | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>みかん              | きゅうり<br>しょうが<br>りんご<br>もも       | ごはん<br>じゃがいも                | 油<br>ドレッシング         | 649<br>837       | 22.6<br>28.0 |              |
| 24 | 水 | ココアパン                | 牛乳                | フライドチキン<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ                                   | とり肉<br>まぐろ<br>ベーコン        | 牛乳                 | にんじん<br>パセリ                | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                     |                                 | ココアパン<br>マカロニ               | 油<br>マヨネーズ          | 668<br>829       | 27.2<br>31.7 |              |

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、ヨーグルトは、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

▶ ねぎ

▶ こまつな

▶ にら

▶ キャベツ

▶ にんじん（17日のみ）

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。楽しみに待っててね♪

小学校  
（3・4年生）

平均  
基準値

631  
650

24.7  
21～33

中学校

平均  
基準値

801  
830

30.3  
27～44

＜学校給食費の引落日＞

12月分:12月25日(木)

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



うがい



手あらい



水分補給





◀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