

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		
4	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ（イタリアン） ●マンゴーアセロラゼリー	ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり グリンピース	ごはん ゼリー	油 ドレッシング	628 804	21.8 26.9
5	水	こめっこばん	牛乳	オムレツのトマトバジルソースかけ フレンチサラダ コーンクリームシチュー	たまご ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ バジル	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめっこばん さとう じゃがいも	油	636 802	26.1 32.1
6	木	●わかめごはん	牛乳	ほっけフライのソースかけ ◆そぼろきんぴら かきたまみそ汁	ほっけ 豆腐 ぶた肉 みそ たまご さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にら	しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油	637 813	25.5 31.0
7	金	食パン	ジョア フレン	あじナゲット（幼1個・小中2個） かいそうサラダ（韓国ナムル） ●キーマカレー	あじ ぶた肉	ジョア かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご	食パン じゃがいも	油 ドレッシング	632 781	21.9 39.2
10	月	ごはん	牛乳	●ハンバーグのきのこあんかけ うま塩キャベツ 豆乳みそ汁	ぶた肉 豆腐 とり肉 豆乳 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	623 808	25.2 31.3
11	火	●ゆでめん	牛乳	さつまいもの天ぷら ごまあえ とりだしうどん汁	とり肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい もやし しいたけ ねぎ	ゆでめん さつまいも こむぎこ さとう	油 ごま	606 757	21.7 26.6
12	水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し ◆肉じゃが なめこ汁	ぶた肉 あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	593 763	31.6 39.2
13	木	パーカー ハウス	牛乳	かみかみ献立～ごぼうサラダ～ チキンの竜田あげ ごぼうサラダ ポトフ	とり肉 フランクフルト	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	パーカーハウス かたくりこ さとう じゃがいも	油	684 875	25.7 32.8
14	金	ごはん	牛乳	きのこベーコンのドリアソース ツナサラダ（イタリアン） ●レモンゼリー	ベーコン まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン しいたけ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	油 ドレッシング	601 769	19.1 23.4
17	月	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ 豆とチキンのサラダ（和風） みかん	ぶた肉 とり肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ ししいたけ キャベツ しめじ きゅうり みかん	ごはん	油 ドレッシング	631 805	21.5 26.1
18	火	ごはん／ わかめふりかけ	牛乳	愛媛県の郷土料理 じゃこ天 ごま昆布あえ いもたき	たら あじ たちうお とり肉 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	キャベツ もやし しいたけ ごぼう こんにゃく	ごはん 白玉もち さといも さとう	油 ごま ごま油	628 802	24.0 29.2
19	水	●中華めん	牛乳	◆煮たまご ●春雨サラダ ●みそラーメンスープ	たまご ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが コーン ねぎ	中華めん さとう はるさめ	油 ごま油	627 804	28.1 34.1
20	木	ごはん	牛乳	世界の料理～韓国～ ヤンニョムチキン（2個） ナムル（韓国ナムル） キムチチゲ	とり肉 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ もやし だいこん ねぎ 白菜キムチ しょうが	ごはん かたくりこ さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	685 875	25.3 30.5
21	金	ごはん	牛乳	さばの西京焼き 白菜の浅漬け 根菜のごま汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	はくさい きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さといも	油 ごま	595 762	22.4 27.2
25	火	ココアパン	牛乳	スパゲティナポリタン コーンサラダ（イタリアン） コーヒー牛乳のもと	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ココアパン スパゲッティ コーヒー牛乳のもと	油 ドレッシング	643 839	21.3 26.8
26	水	ごはん	牛乳	ぐんま・すき焼きの日 ぐんまのすき焼き ごまマヨネーズあえ ●りんご	ぶた肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しらたき はくさい しいたけ キャベツ えのきたけ コーン 下植木ねぎ りんご	ごはん さとう	油 ごま マヨネーズ	614 781	23.3 28.8
27	木	コッペパン／ チョコクリーム	牛乳	おからコロッケのソースかけ ブロッコリー和風サラダ ミネストローネ	おから かつおぶし ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ だいこん セロリー	コッペパン パン粉 じゃがいも マカロニ チョコクリーム	油 ごま ドレッシング	665 818	21.8 26.6
28	金	ごはん	牛乳	春巻 八宝菜	ぶた肉 とり肉 なると いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ 春巻きの皮	油 ごま油	630 777	23.7 29.3

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。

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
- ▶ こまつな
- ▶ にら
- ▶ きゅうり
- ▶ 下植木ねぎ



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♪



学校給食費の引落日

11月分：12月1日（月）

引落日の前日までに 幼稚園▶3,700円
口座残高等の確認をお願い 小学校▶3,700円
します。 中学校▶無償

 うがい

 手あらい

 水分補給

