# 11月よていこんだて



第一幼稚園・殖蓮幼稚園・宮郷幼稚園・名和幼稚園 名和小学校・坂東小学校・宮郷第二小学校・第二中学校・第四中学校





伊勢崎市第二学校給食調理場

5 2 6 2 7 <del>\$</del>	火 水 木 金 月 火	ごはん こめっこぱん わかめごはん 食パン ごはん	牛乳牛乳牛乳牛乳牛乳アン牛乳	献 立 名  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  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 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  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  ●ハンバーグのきのこあんかけ	赤いんげん豆 たまご べーコン ほっけ 豆腐 ぶた肉 たまご さつま揚げ あじ	無機質 牛乳 生クリーム 牛乳 生クリーム	体のちょ カロテン にんじん トマト にんじん パセリ バジル にんじん いんげん	な 材 料 名 うしをととのえる <みどり> ビタミン・食物繊維 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 キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ねつや力のも くきいる 炭水化物 ごはん ゼリー こめっこぱん さとう じゃがいも ごはん パン粉		エネル ギー (kcal) 628 804 636 802	26.9
4 2 5 2 6 7 <del>\$</del>	水木金月	こめっこぱん わかめごはん 食パン	牛乳         牛乳         ジブレーン	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  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  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  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	くあか たんぱく質 ぶた肉 ひよんどう豆 青えんげん豆 たまごン ですり肉 であることでする であることでする であることでする であることでする であることでする。 であることである。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	無機質 #親 生クリーム 牛乳 生クリーム 牛乳 生クリーム	カロテン にんじん トマト にんじん パセリ バジル にんじん いんげん	くみどり〉 ビタミン・食物繊維 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 キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	くきいる 炭水化物 ごはん ゼリー こめっこぱん さとう じゃがいも	ろ> 脂質 油 ドレッシング	#- (kcal) 628 804 636 802	質 (g) 21.8 26.9 26.1
5 2 6 2 7 <del>\$</del>	水木金月	こめっこぱん わかめごはん 食パン	牛乳         牛乳         ジブレーン	ビーンズサラダ(イタリアン)  ●マンゴーアセロラゼリー  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  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  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	ぶたり では、 では、 では、 では、 ででするでするでする。 ででするでする。 ででするでする。 ででするでする。 でできるできる。 でできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできる。 できるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできるできる。 できるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	牛乳 生クリーム 牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん トマト にんじん パセリ バジル にんじん いんげん	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 キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ごはん ゼリー こめっこぱん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	628 804 636 802	21.8 26.9 26.1
5 2 6 2 7 <del>\$</del>	水木金月	こめっこぱん わかめごはん 食パン	牛乳         牛乳         ジブレーン	ビーンズサラダ(イタリアン)  ●マンゴーアセロラゼリー  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  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  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	ひよこ豆 青えんげん豆 赤いんげん豆 たまご つけ肉 ほがたまご まっま揚げ あじ	生クリーム 牛乳 生クリーム 牛乳	トマト にんじん パセリ バジル にんじん いんげん	エリンギ キャベツ きゅうり グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ゼリー こめっこぱん さとう じゃがいも	ドレッシング	804 636 802	26.9 26.1
6 7	木金月	● わかめごはん 食パン	牛乳ジョアブレーン	フレンチサラダ コーンクリームシチュー 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 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	ベーコン ほっけ 豆腐 ぶた肉 みそ たまご さつま揚げ あじ	生クリーム	にんじん パセリ バジル にんじん いんげん	たまねぎ コーン	さとう じゃがいも	油	802	
7 🕏	金月	食パン	ジョア	◆そぼろきんぴらかきたまみそ汁 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	ぶた肉 みそ たまご さつま揚げ あじ		いんげん	しいたけ ごぼう	ごはん、 パン炒			
	月		プレーン	かいそうサラダ(韓国ナムル) ●キーマカレー			にら	こんにゃく ねぎ	さとう じゃがいも	油	637 813	25.5 31.0
10 F		ごはん	牛乳	○ハンバーグのきのこあんかけ	יטויכוע	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 }	火			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	
11 ½	_	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 2	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 7	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	きのこと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	
ל 18	火	ごはん/ わかめふりかけ	牛乳	<b>愛媛県の郷土料理</b> 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 ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご ご	628 802	24.0 29.2
19 7	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 7	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 2	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 7	水	ごはん	牛乳	<b>ぐんま・すき焼きの日</b> 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	
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 みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる!」								小学校 (3・4年生)	平均 基準値	631 650	23.9 21~33	
→ 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。									中学校	平均 基準値	802	29.3 27~44

- ▶ ◆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。

- ▶ ごはん
- ▶ こまつな
- ▶ にら
- ▶ きゅうり
- ▶ 下植木ねぎ

## 〈学校給食費の引落し日〉

11月分:12月1日(月)

引落し日の前日までに 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

### リクエストメニュー

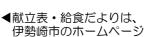
○印は、リクエストの あったおもな献立です。 楽しみに待っててね♪











にも掲載しています



