



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				
2月	ごはん	牛乳	◆二色そぼろ ごま昆布あえ かみなり汁	とり肉 だいす たまご 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが もやし キャベツ たいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	622 802	25.9 32.5
3火	チョコチップパン	牛乳	◆スパゲッティナポリタン チーズ入りプロッコリーサラダ (和風クリーミー) コンソメスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ プロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	チョコチップパン スパゲッティ じゃがいも	油 ドレッシング	611 809	21.7 27.4
4水	わかめごはん	牛乳	行事食～節分～ いわしのカレーメンチ 小松菜のごまあえ けんちん汁 福豆	いわし たら いか 豆腐 だいす	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも パン粉	油 ごま ごま油	624 788	23.9 28.3
5木	ロールパン	牛乳	●チキンのチーズ焼き ●かんてんサラダ(和風) ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ かんてん麺	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ だいこん コーン セロリー	ロールパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	617 800	27.4 35.1
6金	ごはん	牛乳	だいす入りハヤシライス ごまツナサラダ いちごタルト	まぐろ ぶた肉 だいす	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ レモン しめじ いちご	ごはん さとう タルト	油 ごま	735 911	23.2 28.2
9月	ゆでめん	牛乳	●きなこ揚げパン はくさいのおかかあえ かきたまうどん汁	きなこ 油揚げ かつおぶし たまご	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	ゆでめん さとう コッペパン かたくりこ	油	638 780	23.2 27.7
10火	ごはん	牛乳	かみかみ献立～上州きんぴら～ とうふハンバーグのおろしソースかけ ◆上州きんぴら いものこ汁	豆腐 とり肉 ぶた肉 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さといも かたくりこ	油	600 769	26.8 32.6
12木	こめっこぱん	ジョア フルーベリー	ハートコロッケ ●こんにゃくサラダ(和風) 白菜のクリームシチュー	とり肉	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり こんにゃく しめじ	こめっこぱん さつまいも パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	621 767	21.6 27.3
13金	ごはん	牛乳	焼き上州ぎょうざ(2個) ◆しらたきのチャブチエ キムチチゲ	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しらたき だいこん 白菜キムチ ねぎ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	油 ごま ごま油	600 784	24.2 30.3
16月	パークーハウス	牛乳	ハムカツのソースかけ コールスローサラダ ●ABCスープ ●豆乳プリン	ハム ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ コーン はくさい たまねぎ	パークーハウス マカロニ パン粉 豆乳プリン	油 ドレッシング	655 821	27.4 33.4
17火	ごはん	牛乳	さばのみぞ煮 ごま昆布あえ いせさきにら豚汁	さば ぶた肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にら	キャベツ だいこん もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さといも	油 ごま ごま油	592 771	29.2 37.5
18水	ごはん	牛乳	◆豚肉のキムチ炒め うま塩キャベツ ●肉入りワンタンスープ	ぶた肉 なると	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	白菜キムチ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう ワンタンのかわ	油 ごま油 ドレッシング	596 771	27.5 34.2
19木	ごはん	牛乳	山梨県の郷土料理～ほうとう～ さわらの照り焼き ごまマヨネーズあえ ほうとう	さわら ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン だいこん ねぎ しめじ	ごはん さとう ほうとう	油 ごま マヨネーズ	633 814	27.1 33.3
20金	中華めん	牛乳	◆●煮たまご ●春雨サラダ とんこつラーメンスープ コーヒー牛乳のもと	たまご ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ	中華めん はるさめ さとう コーヒー牛乳のもと	油 ごま油	608 776	27.9 33.9
24火	ごはん	牛乳	●とりのからあげ(2個) ●ナムル 大根の中華スープ	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲン菜	しょうが だいこん にんにく もやし	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	660 834	24.2 29.0
25水	ごはん	牛乳	●チキンカレー チップスサラダ いよかん	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	ごはん さとう じゃがいも	油	629 802	19.9 24.2
26木	ごはん	ジョア フレーン	伊勢崎市の伝統食 ～伊勢崎神社コロッケ～ 伊勢崎神社コロッケ ◆こぎつねごはんの具 かぶのみぞ汁	とり肉 だいす 油揚げ みそ 凍り豆腐	ジョア あおのり	にんじん こまつな	えだまめ かぶ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	油	621 782	24.0 29.4
27金	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウインナーのケチャップソースかけ ◆焼きスパゲッティ 白菜のあったかとろみスープ	ワインナー ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ もやし はくさい ねぎ にんにく	コッペパン さとう スパゲッティ かたくりこ	油 ごま油	779 801	25.3 30.8

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！」

- 19日(木)のほうとうの「めん」の製造ラインではそばの製造をしています。
- ◆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、プリンは、業者が直接学校へ配達します。
- 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
- こまつな
- はくさい
- ねぎ
- にら



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♪



◆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

