



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

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	●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
2火	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 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
3水	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 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
4木	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	みずな 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
5金	背割れ コッペパン	ショア 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	ショア 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん しめじ コーン	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
8月	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
9火	パーカー ハウス	牛乳	ごぼうコロケのソースかけ 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 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
10水	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(幼小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 しいたけ 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
11木	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 さとう こむぎこ	油	629 769	23.9 28.9
12金	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
15月	こめっこぼん	ショア フルー 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	ショア 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	こめっこぼん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	622 824	27.3 36.5
16火	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 しょうが	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ドレッシング	609 776	21.7 26.1
17水	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 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
18木	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
19金	ごはん (天丼のたれ)	牛乳	いかに天ぷら キャベツの浅漬け 鶏ごぼう汁	いか 豆腐 とり肉 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
22月	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 豆腐 みそ	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
23火	中華めん	牛乳	焼き上州ぎょうざ(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 ぎょうざの皮	油 ごま油	588 760	24.8 32.4
24水	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 豆腐 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
25木	ゆめロール	牛乳	いかリングフライ(幼1・小中2個) ◆スパゲッティナポリタン ウインナーと野菜のスープ	いか ベーコン ウインナー	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
26金	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
29月	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
30火	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

### 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、ショアは、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
- ▶ こまつな
- ▶ ほうれん草
- ▶ にら
- ▶ キャベツ
- ▶ こねぎ



### リクエストメニュー

●印は、リクエストのあったおま献立です。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