

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	木	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウインナーのチリソースかけ ◆焼きスパゲティ 中華コーンスープ	ウインナー だいず ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ キャベツ もやし コーン	コッペパン スパゲッティ じゃがいも さとう かたくりこ	油	632 811	27.9 34.8
2	金	ごはん (天丼のたれ)	牛乳	かぼちゃとさつまいものかきあげ ちくわのおかかあえ にら豚汁	ちくわ 豆腐 ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん こむぎこ さつまいも さとう じゃがいも	油	636 769	20.7 25.0
5	月	ゆでめん	牛乳	群馬県の伝統食～焼きまんじゅう～ 焼きまんじゅう(小1・中2個) ◆上州きんぴら なす入り肉うどん汁	みそ ぶた肉 さつま揚げ かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ なす	ゆでめん 素まんじゅう さとう	油	590 825	24.7 32.2
6	火	ごはん	牛乳	さけののりマヨ焼き ほうれん草のなめたけあえ みそけんちん汁	さけ 豆腐 みそ	牛乳 あおのり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん こんにゃく にんにく もやし ごぼう ねぎ	ごはん さといも	油 マヨネーズ	609 777	27.0 32.6
7	水	食パン (チョコ大豆 クリーム)	牛乳	チリ・コン・カン れんこんサラダ(香りごま) フルーツのももゼリーあえ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく パインアップル もも みかん	食パン ゼリー じゃがいも チョコ大豆クリーム	油 ごま ドレッシング	696 898	25.2 31.6
8	木	ごはん	牛乳	◆チキンの竜田あげ きゅうりと大根の浅漬け かきたま汁	とり肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	油	654 860	25.2 32.1
9	金	ごはん	牛乳	◆大豆入りハヤシライス しらたきサラダ ◆ブルーベリータルト	ぶた肉 だいず	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ しらたき きゅうり コーン	ごはん さとう ブルーベリータルト	油	687 859	21.0 25.4
13	火	ごはん	牛乳	青森県の郷土料理 いがメンチ ◆ほたて入り五目ごはんの具 せんべい汁 ◆りんごゼリー	いか ほたて とり肉 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく しいたけ えだまめ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう おつゆせんべい パン粉 りんごゼリー	油	657 852	27.4 34.9
14	水	パーカー ハウス	ショア ストロ ベリー	ハンバーグのきのこデミソースかけ 切り干し大根のごまマヨサラダ オニオンスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	ショア	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ 切り干しだいこん きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ	パーカーハウス さとう じゃがいも	油 ごま マヨネーズ バター	621 814	23.7 30.7
15	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやき 昆布野菜 さつまいもときのこのみそ汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	きゅうり えのきたけ キャベツ ねぎ しいたけ しめじ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	油 ごま	599 775	20.1 25.1
16	金	ブランコッペ	牛乳	チキンナゲット(小2・中3個) ◆なす入りスパゲッティナポリタン グラムチャウダー	チキンナゲット ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ なす コーン	ブランコッペ スパゲッティ じゃがいも	油 バター	672 891	29.6 38.6
19	月	ごはん	牛乳	◆さばの味噌煮 ほうれん草のごま酢あえ いものこ汁	さば ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし コーン だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	油 ごま ごま油	600 785	28.3 36.0
20	火	中華めん	牛乳	◆ココアあげパン ◆こんにゃくサラダ(和風) ◆みそラーメンスープ	ぶた肉 みそ なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ こんにゃく 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 コッペパン ココア	油 ごま油 ドレッシング	694 860	24.8 30.1
21	水	ごはん	牛乳	◆ぐんまの和風カレー ほうれん草とツナのサラダ みかん	ぶた肉 まぐろ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しょうが にんにく キャベツ なす ねぎ ごぼう コーン みかん	ごはん さつまいも	油 ドレッシング	674 864	20.6 25.1
22	木	ごはん	牛乳	焼きショーロンポー(小中2個) ◆いかとセロリの炒め物 たまごえのきのスープ ◆コーヒー牛乳のもと	ぶた肉 いか たまご 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲン菜 赤ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ セロリー えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ ショーロンポーのかわ コーヒー牛乳のもと	油 ごま油	623 766	22.9 27.2
23	金	上州かみなり ごはん	牛乳	行事食～学校給食ぐんまの日～ ぐんまのねぎこんコロッケ 梅の香りあえ おっきりこみ	ぶた肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん うめ きゅうり ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	かみなりごはん じゃがいも パン粉 さとう おっきりこみ	油	634 833	22.4 27.8
26	月	ゆめロール	牛乳	チキンのマスタード焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	とり肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ セロリー	ゆめロール じゃがいも マカロニ	油	627 809	26.0 33.4
27	火	ごはん (ぶりかけ)	牛乳	焼き栗コロッケ ◆とり肉と秋野菜の煮物 豆乳みそスープ	とり肉 肉団子 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう キャベツ こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも くり さといも さとう	油 ごま	665 875	22.1 27.5
29	木	こめっこぱん	牛乳	いせさきふるさと給食～青パパイア～ オムレツのトマトソースかけ 青パパイアとツナのサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	パパイア キャベツ コーン レモン たまねぎ	こめっこぱん さとう	油 バター	686 870	26.7 33.1
30	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ ◆コーンの磯煮 かみなり汁	さわら 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ しょうが だいこん こんにゃく ねぎ コーン ごぼう	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油	655 840	25.9 31.8

注意すること

▶ 23日(金)のおっきりこみに入る「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、ショア、りんごゼリー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 ▶ にら

▶ こまつな ▶ なす

▶ ほうれん草 ▶ きゅうり

▶ 青パパイア ▶ ごぼう

QRコード

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

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♪