



宮郷小学校・豊受小学校・広瀬小学校・宮郷中学校

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				
8 水	ごはん	牛乳	◆ピビンバ 小松菜のナムル 豆乳みそスープ	ぶた肉 肉団子 豆乳	だいず 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん えのきたけ こんにゃく	にんにく もやし ねぎ	ごはん さとう	ごま油 ごま	625 808	26.4 32.9
9 木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 野菜とたくあんの甘酢あえ 豚汁	とり肉 豆腐	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たくあん こんにゃく ごぼう	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま ごま油	583 744	27.1 33.0
10 金	ごはん	牛乳	●さばのみそ煮 ●◆ひじきのいため煮 かきたま汁	さば だいず さつま揚げ 豆腐	みそ たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ ねぎ		ごはん さとう かたくりこ	油	587 768	28.1 35.8
13 月	ロールパン	牛乳	野菜コロッケのソースかけ ごまツナサラダ ミネストローネ	まぐろ ベーコン		牛乳	こまつな にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	レモン セロリー	ロールパン パン粉 さとう じゃがいも マカロニ	油 ごま	685 832	23.4 27.8
14 火	ごはん	牛乳	●ポークカレー ●こんにゃくサラダ(和風) 清見オレンジ	ぶた肉		牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく 清見オレンジ	キャベツ しょうが こんにゃく りんご	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	604 774	19.3 23.6
15 水	丸パン (横切り)	牛乳	かみかみ献立 ~れんこんサラダ~ メンチカツのソースかけ れんこんサラダ(香りごま) ●ワンタンスープ	ぶた肉		牛乳	にんじん にら	れんこん きゅうり たまねぎ しょうが	だいこん コーン もやし	丸パン パン粉 ワンタンの皮	油 ごま ドレッシング	630 789	23.6 28.7
16 木	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライのソースかけ ◆五目ごはんの具 豆腐とわかめのみそ汁	あじ 油揚げ だいず	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	えだまめ だいこん えのきたけ	ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう パン粉	油	653 827	25.1 30.3
17 金	ミルクパン	牛乳	●照り焼きチキン ポテトサラダ ウインナーとキャベツのトマトスープ	とり肉 ウインナー		牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが きゅうり たまねぎ	コーン だいこん キャベツ	ミルクパン じゃがいも	油 マヨネーズ	634 806	26.2 31.9
20 月	さくらごはん	牛乳	行事食 ~入学進級お祝い献立~ ●とりのからあげ(2個) ごま昆布あえ けんちん汁 ●お祝いいちごゼリー	とり肉 豆腐		牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが キャベツ だいこん こんにゃく	にんにく もやし ごぼう ねぎ	さくらごはん かたくりこ さといも ゼリー	油 ごま ごま油	667 794	23.1 26.1
21 火	こめっこばん	ジョア マスカット	オムレツのトマトソースかけ コールスローサラダ クリームスープ	たまご とり肉		ジョア 牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	コーン しめじ	こめっこばん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	598 767	24.2 30.7
22 水	ごはん	牛乳	焼き上州ぎょうざ(2個) キャベツのキムチあえ 麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ		牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが	きゅうり ねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ごま油	595 779	22.3 27.8
23 木	ごはん	牛乳	山形県の郷土料理 たららの野菜あんかけ おみ漬け いも煮汁	たら ぶた肉		牛乳	にんじん こまつな	切り干しだいこん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	しめじ ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さといも	油	615 769	25.3 30.7
24 金	ごはん	牛乳	群馬県の伝統食 ~ソースカツ~ ソースカツ ちくわのおかかあえ 厚揚げのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ かつおぶし	ちくわ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ	きゅうり ねぎ	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	油	616 788	21.2 26.2
27 月	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(小2個・中3個) ◆スパゲッティナポリタン 野菜スープ	とり肉 ベーコン ソーセージ		牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ だいこん	キャベツ にんにく	ココアパン スパゲッティ	油	585 787	23.9 31.4
28 火	ごはん	牛乳	春巻 ●◆韓国風焼肉 トックのスープ	とり肉 ぶた肉		牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく だいこん えのきたけ	しょうが キャベツ ねぎ	ごはん さとう トック 春巻の皮	油 ごま油	707 877	27.0 32.8
30 木	パーカー ハウス	牛乳	●ハンバーグのデミソースかけ かいそうサラダ(和風) ●ABCスープ	ぶた肉 ベーコン うずら卵	とり肉	牛乳 かいそう	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり コーン	パーカーハウス さとう マカロニ	ドレッシング	635 817	27.8 35.0



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	626 650	24.6 21~33
中学校	平均 基準値	795 830	30.3 27~44

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、牛乳、ジョア、デザート類は、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！」

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♪

今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん
- ▶ ねぎ
- ▶ こまつな
- ▶ にら



◀ 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



入学・進級

おめでとう