

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	ごはん	牛乳	●とりのからあげ（2個） キャベツの浅漬け 田舎汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん かたくりこ じゃがいも	油	634 798	23.2 27.8
2 金	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（幼小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
5 月	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
6 火	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
7 水	ごはん	牛乳	さけののりマヨ焼き ほうれん草のなめだけあえ 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
8 木	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
9 金	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
13 火	パーカー ハウス	ジョア 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	ジョア	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
14 水	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
15 木	ブランコッペ	牛乳	チキンナゲット（幼小2・中3個） ◆なす入りスパゲッティナポリタン クラムチャウダー	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
16 金	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
19 月	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
20 火	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
21 水	ごはん	牛乳	焼きショーロンボー（幼小1・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 だいこん セロリー えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ ショーロンボーのかわ コーヒー牛乳のもと	油 ごま油	623 766	22.9 27.2
22 木	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
23 金	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
26 月	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
27 火	こめっこばん	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	こめっこばん さとう	油 バター	686 870	26.7 33.1
29 木	ごはん （ふりかけ）	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
30 金	黒パン	牛乳	ポテトカップグラタン シーザーサラダ ●ABCスープ	ベーコン うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	黒パン マカロニ じゃがいも クルトン	ドレッシング	607 750	23.9 28.8

注意すること

- ▶ 26日（月）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、ジョア、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



◀ 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♪

