

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	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 厚揚げ	油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん しょうが こんにゃく 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
4	水	食パン (いちご ジャム)	ジョア プレーン	とり肉のコーンフレーク焼き ツナサラダ (和風) コーンスープ	とり肉 まぐろ		ジョア 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	食パン パン粉 コーンフレーク じゃがいも いちごジャム	マヨネーズ ドレッシング	669 879	26.9 35.1
5	木	● わかめごはん	牛乳	ほっけフライのソースかけ うま塩キャベツ いものこ汁	ほっけ 豆腐	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく きゅうり ねぎ	ごはん さといも パン粉	油 ドレッシング	611 779	24.0 28.9
6	金	ごはん	牛乳	シーフードドリアソース グリーンサラダ (イタリアン) スイートポテト	えび とり肉	いか	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ	ごはん スイートポテト	油 ドレッシング	663 834	23.1 28.2
9	月	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい (幼小2・中3個) ◆キムタクごはんの具 にらたまみそ汁	ぶた肉 たまご	豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	白菜キムチ つぼ漬け しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう しゅうまいのかわ	油 ごま油	598 788	23.1 28.2
10	火	● ナン	牛乳	●キーマカレー チーズサラダ (イタリアン) ●フルーツの洋梨ゼリーあえ	ぶた肉		牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが りんご もも パインアップル きゅうり にんにく	ナン ゼリー	油 ドレッシング	658 790	24.3 28.7
11	水	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ しらたきの中華サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 みそ	豆腐	牛乳	にんじん にら	しらたき たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ ねぎ もやし にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	油 ごま油 ドレッシング	625 780	23.0 27.3
12	木	● ゆでめん	牛乳	●きなこ揚げパン キャベツのおひたし まいたけうどん汁	きな粉 かつおぶし 油揚げ	ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん えのきたけ キャベツ まいたけ ねぎ	ゆでめん さとう コッペパン かたくりこ	油	623 763	24.0 28.8
13	金	ごはん	牛乳	●◆ピビンバ 小松菜のナムル 豆乳みそスープ コーヒー牛乳のもと	ぶた肉 厚揚げ みそ	だいず 豆乳	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく にんにく だいこん えのきたけ しょうが キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう コーヒー牛乳のもと	ごま油 ごま	634 810	25.2 31.2
16	月	ゆめロール	牛乳	トマトオムレツ ●こんにゃくサラダ (和風) さつまいものクリームシチュー	たまご とり肉		牛乳 わかめ 生クリーム	トマト にんじん パセリ	こんにゃく キャベツ たまねぎ しめじ コーン	ゆめロール さつまいも	油 ドレッシング	662 843	23.6 29.1
17	火	ごはん	牛乳	かみかみ献立～ひじききんぴら～ 伊勢崎にらメンチのソースかけ ◆ひじききんぴら 呉汁	ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 だいず 豆乳 みそ		牛乳 ひじき	にんじん にら	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう パン粉 さといも	油	630 800	23.0 28.0
18	水	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ わかめサラダ (和風) ●りんご	ぶた肉		牛乳 生クリーム わかめ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり しいたけ しめじ りんご	ごはん	油 ドレッシング	618 790	20.7 25.3
19	木	ごはん	牛乳	●さばのみそ煮 干草あえ すいとん	さば 油揚げ	みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん ねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう すいとん さといも	ごま	616 802	28.7 36.7
20	金	● 中華めん	牛乳	愛知県の郷土料理 春巻 パンバンジーサラダ たいわんラーメンスープ 味付小魚	とり肉 なると	ぶた肉	牛乳 こざかな	にんじん にら	キャベツ もやし しょうが きゅうり ねぎ にんにく	中華めん 春巻のかわ かたくりこ	油 ごま油 ドレッシング	643 804	28.9 35.1
24	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	●ハンバーグのりんごソースかけ ごまマヨネーズあえ けんちん汁	ぶた肉 とり肉 豆腐		牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ こんにゃく コーン りんご ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま マヨネーズ	642 826	23.7 29.3
25	水	ごはん	牛乳	ぐんますきやきの日 ～下植木ねぎ・氷室豚(ひむろぶた)～ 厚焼きたまご ごま昆布あえ すき焼き煮	たまご 氷室豚 焼き豆腐		牛乳 塩昆布	にんじん しゅんぎく	キャベツ しらたき しいたけ もやし はくさい 下植木ねぎ	ごはん さとう	油 ごま ごま油	575 736	27.2 33.3
26	木	ごはん	牛乳	●塩からあげ (2個) ◆こんにゃくのおかか炒め なめこ汁	とり肉 さつま揚げ かつおぶし 豆腐 みそ	油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ にんにく こんにゃく なめこ	ごはん かたくりこ さとう	油 ごま油	668 804	25.3 28.8
27	金	ココアパン	牛乳	さけとチーズのソフトカツ ◆ほうれん草のトマトペンネ 冬野菜のコンソメスープ	さけ だいず ぶた肉		牛乳 チーズ	ほうれん草 トマト にんじん パセリ	たまねぎ はくさい コーン エリンギ だいこん	ココアパン ペンネ さとう パン粉	油	631 858	24.7 31.8
30	月	ごはん	牛乳	●ポークカレー ごまツナサラダ ●マスカットゼリー	ぶた肉 まぐろ		牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが りんご レモン	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま	642 820	22.2 27.3

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、ナン、めん類、牛乳、ジ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
- ▶ きゅうり
- ▶ 下植木ねぎ
- ▶ にら
- ▶ ほうれん草
- ▶ 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♪



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	635 650	24.8 21～33
中学校	平均 基準値	808 830	30.5 27～44