

10月の給食もくひょう
～ぐんまけんのしょくどのうをしよう～

10月よていこんだて

境小・境東小
境南中

伊勢崎市境第一学校給食調理場

				おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
日	曜	こ ん だ て め い		からだをつくる（あか）		からだのちょうしをととのえる（みどり）		ねつやちからのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン・しょくもつせんい	たんすいかぶつ	しほう			
1	水	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ あさづけ だいのつみれじる	ぶたにく たい あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん	あぶら パンこ	630 797	22.4 26.9
2	木	ロールパン	牛乳	いかナゲット(2) トマトクリームペンネ※ やさしいのあっさりスープ	いか パーコン	牛乳 たまごクリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	621 774	23.3 27.5
3	金	さくらごはん	牛乳	行事食～十五夜～ まるぼしさんま ちくさあえ ★けんちんじる ●おつきみだんこ	さんま とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも だんご	ごま あぶら	601 764	24.2 30.2
6	月	ゆでめん	牛乳	群馬の伝統食～焼きまんじゅう～ やきまんじゅう(小1) (中2) ごまマヨネーズあえ きのこうどんじる	みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン ねぎ えのきたけ しいたけ	うどん さとう まんじゅう	ごま マヨネーズ	601 812	23.5 29.9
7	火	くろパン	牛乳	ささみチーズフライソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく パーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン だいこん セロリー	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	625 783	26.3 32.0
8	水	ごはん	牛乳	郷土料理～新潟県～ さわらのけんさんやき くきわかめのきんぴら※ スキージる	さわら さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ ししいたけ	ごはん さとう さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	595 762	29.1 35.6
9	木	ごはん	牛乳	かんこくふうやきにく チョレギサラダ うすらたまごわかめのスープ	ぶたにく うすらたまご とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし ねぎ たけのこ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	600 776	28.1 35.1
10	金	パーカー ハウス	ジョア ブルーベリー	いせさきごぼうコロッケソースかけ かんてんサラダ オートムシチュー	とりにく	ジョア かんてん 牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン パンこ さつまいも	あぶら ドレッシング	637 813	22.4 28.4
14	火	ごはん	牛乳	はるまき はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん はるまきのかわ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	680 842	23.3 28.0
15	水	ごはん	牛乳	チキンナゲット(2) ぐんまのわふうカレー ジャインマスカットゼリーフルーツあえ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが にんにく ハインアップル もも	ごはん さつまいも ゼリー	あぶら	711 896	24.8 28.9
16	木	ごはん	牛乳	しろみぎかなフライソースかけ こまつなのごまあえ めかぶとなめこのトロトロみそじる	しろみぎかな(ホキ) とうふ みそ	牛乳 めかぶ	こまつな にんじん	もやし なめこ ねぎ はくさい	ごはん さとう パンこ	あぶら ごま	600 769	21.9 26.6
17	金	ゆめロール	牛乳	かぼちゃとひきにくのフライ こまつなサラダ ポトフ	ツナ ぶたにく フランクフルト	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ レモン たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	660 871	21.7 27.6
20	月	ちゅうかめん	牛乳	あげじょうしゅうぎょうざ(2) ナムル しょうゆあんかけラーメンスープ	ぶたにく うすらたまご なると	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ねぎ はくさい	ラーメン さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	612 823	25.1 32.0
21	火	ごはん	牛乳	さばのふんがほし じゃがいものそぼろに※ とりごぼろじる	さば ぶたにく さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう さといも	あぶら	673 863	29.0 35.8
22	水	ミルクパン	牛乳	チキンのマスタードやき れんこんサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく みそ	牛乳 たまごクリーム	かぼちゃ パセリ	しょうが れんこん コーン キャベツ たまねぎ	パン	ドレッシング	653 848	26.2 33.6
23	木	ごはん	牛乳	ハンバーグりんごソースかけ おかかあえ ★いなかじる	ぶたにく とりにく かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ごぼう りんご	ごはん さとう じゃがいも		603 774	24.3 30.5
24	金	しょうしゅう かみなりごはん	牛乳	行事食～学校給食ぐんまの日～ あつやきたまご うめのかおりあえ おつきりこみ	たまご ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん うどん	あぶら	603 776	26.0 31.6
27	月	こめっこぼん	牛乳	オムレツ あおパイヤいりラタトゥイユ※ コーンスープ	たまご パーコン とりにく	牛乳 たまごクリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	なす たまねぎ にんにく コーン	パン さとう	あぶら	616 780	27.5 34.3
29	水	ごはん	牛乳	サーモンフライソースかけ ごまこんぶあえ どんじる	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	618 781	25.0 30.3
30	木	ごはん	牛乳	ビーンズサラダ ハヤシライス マンゴーアセロゼリー	ぶたにく ミックスビーンズ	牛乳 たまごクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	629 805	21.8 26.9
31	金	ごはん	牛乳	あつあげのオイスターいだし こまつなともやしのちゅうかあえ ワンドナスープ	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが もやし キャベツ	ごはん さとう かたくりこ ワンドナのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	602 776	26.6 33.0

●印がついているものは学校配送です。

*24日(金)おつきりこみのめんとを製造している工場では、そばも製造しています。

★印はラッキーにんじん。わくわく! たのしみ!

*献立表でやさしいバットにあついかずが入る日は ※ をつけています。運ぶ時に注意してください。

*献立の内容は、材料等、都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

*栄養価の基準は上段が小学校、下段が中学校です。小学校の栄養価は3・4年生を基準にしています。

*「ごはん、きゅうり、ごぼう、こまつな、にら、ほうれんそう、あおパイヤ」は伊勢崎産を使用する予定です。

*国内産の食材を優先的に使用しています。

献立表及び給食だよりは、
市ホームページにも掲載
しています。

小学校	平均 基準値	627 650	24.9 21~33
中学校	平均 基準値	804 830	30.7 27~42

*10月分給食費の口座引落としは、令和7年10月31日(金)になります。
給食費の未納は皆さんの給食に影響してしまいますので、
前日までに入金残高の確認をお願いいたします。