



9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

日	曜	こ ん だ て め い				おもなざいりょうとはたらき						えいようか	
						からだをつくる（あか）		からだのちょうしをとのえる（みどり）		ねつやちからのもとになる（きいろ）		エネルギー	たんぱくしつ
						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	しばう	(kcal)	(g)
1	月	ごはん	牛乳	なつやさいかレー だいこんとみずなのサラダ レモンゼリー	ふたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン みずな	なす たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング		616 790	17.9 21.8
2	火	ごはん	牛乳	さばのさいきょうやき きりぼしだいこんのカムカムあえ キャベとんじる	さば みそ ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら		613 785	25.8 31.8
3	水	ゆでめん	牛乳	伝統食〜ごまごし〜 かぼちゃとさつまいものかきあげ ごまよごし ふたにくとなすのうどんじる	ふたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	もやし なす ねぎ ししいたけ	うどん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら ごま		631 781	21.8 26.9
4	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ちくさあえ ★とうふとわかめのみそしる	ふたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま		614 795	25.3 31.5
5	金	こめっこぼん	牛乳	いかリングフライ（2） なすいりミートソーススパゲッティ※ たまごやさいスープ	いか ふたにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト いんげん	たまねぎ なす にんにく キャベツ だいこん コーン	パン パンこ スパゲッティ じゃがいも	あぶら		605 752	26.9 32.5
8	月	パーカーハウス	牛乳	チキンカツソースかけ こんにやくサラダ コーンチャウダー	とりにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング		644 831	25.6 33.0
9	火	ごはん	牛乳	さわらのきのこあんかけ ごまこんぶあえ いなかじる	さわら みそ あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ えのきたけ もやし きゅうり キャベツ こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら		604 774	23.9 29.3
10	水	ごはん	牛乳	ふたにくのキムチいため うましおキャベツ にくだんごとはるさめのスープ	ふたにく とりにく	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キムチ たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり ししいたけ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ドレッシング		602 778	27.2 33.8
11	木	ごはん	牛乳	チーズオムレツ フルーツのなしゼリーあえ ハヤシライス	たまご ふたにく	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん トマト	パインアップル もも にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん ゼリー	あぶら		680 859	22.1 26.2
12	金	ロールパン	牛乳	しろみぎかなフライソースかけ ラタトゥイユ※ ジュリエンヌスープ	しろみぎかな（ホキ） とりにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	なす たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	パン パンこ さとう	あぶら		615 776	26.8 32.9
16	火	ごはん	牛乳	ますのたまねぎソースかけ じゃがいものなんばんに※ とりつみれじる	ます ふたにく さつまあげ とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース だいこん ねぎ ししいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら		623 800	33.3 41.1
17	水	ゆめロール	ジョア マカッ	えびとだけのこフライソースかけ キャベツのフレンチサラダ マカロニのクリームに	えび ベーコン	ジョア 牛乳 なまクリーム	にんじん あかピーマン パセリ	キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ だけのこ	パン さとう マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら		646 857	22.3 29.1
18	木	ごはん	牛乳	郷土料理〜高知県〜 かつおメンチソースかけ くるに※ にらたまじる	かつお あつあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら		601 793	21.8 27.6
19	金	ナン	牛乳	世界の料理〜インド〜 ダルカレー グリーンサラダ オレンジ	だいす	牛乳	にんじん トマト こまつな	レンズまめ ひよこまめ たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ オレンジ	ナン じゃがいも	あぶら ドレッシング		626 747	24.8 29.4
22	月	ごはん	牛乳	行事食〜お彼岸〜 だしまきたまご じょうしゅうきんぴら※ ★がみなりじる ●おはぎ	たまご ふたにく さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも おはぎ	あぶら		632 783	21.5 25.7
24	水	ごはん	牛乳	あげじょうしゅうぎょうざ（2） キムチあえ なすいりマーボーどうふ	ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり だいこん ねぎ なす たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら		620 813	22.0 27.8
25	木	せわれ コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソースかけ キャベツとえだまめのコールスローサラダ ABCスープ	フランクフルト だいす ベーコン うすらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ だいこん コーン	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング		622 779	26.2 32.1
26	金	ごはん	牛乳	いわしのカレーメンチ しらたきのごまあえ とんじる	いわし みそ ふたにく とうふ	牛乳	にんじん	しらたき キャベツ もやし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら ごま		615 779	24.1 29.1
29	月	ちゅうかめん	牛乳	にらまんじゅう（2） かいそうサラダ タンタンメンスープ	ふたにく みそ とうにゅう	牛乳 かいそう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく	ラーメン まんじゅうのかわ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング		622 795	25.9 31.0
30	火	ごはん	牛乳	さんまのかばやき ひじきのいために※ こしねじる	さんま とうふ だいす みそ あぶらあげ ふたにく	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ こんにやく ねぎ しいたけ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま		645 838	25.3 31.3

●印がついているものは学校配送です。

★はラッキーにんじん。わくわく！たのしみ！

* 献立表でやさいパットにあつていおかずが入る日は ※ 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、なす、ごぼう、こまつな、にら」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。

* 献立表には主な材料を表示してあります。詳細な材料については調理場へお問い合わせください。



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	624 650	24.5 21~33
	平均 基準値	795 830	30.2 27~42

* 9月分給食費の口座引落としは、令和7年9月30日(火)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。