



11月の給食もくひょう
～かんしゃしてたべよう～



11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とのえる（みどり）		なつやちからのもとなる（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)
4	火	ゆでめん	牛乳 37℃牛乳 のもと	さつまいものてんぷら こまあえ とりだしょうどんじ	とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい ねぎ しいたけ	うどん さとう さつまいも こむぎこ 37℃牛乳のもと	あぶら こま	638 789	21.8 26.7
5	水	ごはん	牛乳	にしよくそばろ はくさいのあさづけ こんさいのごまじる	とりにく だいす たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう きゅうり	ごはん さとう さといも	あぶら こま	618 798	26.7 33.2
6	木	●ナン	ジョア アレー	さかなのナゲット(2) キーマカレー かいそうサラダ	あじ ぶたにく	ジョア かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも	あぶら ドレッシング	677 792	25.6 30.0
7	金	ごはん	牛乳	世界の料理～韓国～ ヤンニョムチキン ナムル キムチチゲ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし だいこん ねぎ キムチ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら こま ドレッシング	640 817	23.1 27.8
10	月	ごはん	牛乳	はるまき はっほうさい	ぶたにく いか なると うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう はるまきのかわ かたくりこ	あぶら こまあぶら	630 777	23.7 28.5
11	火	こめっこばん	牛乳	オムレツトマトバジルソースかけ フレンチサラダ コーンクリームシチュー	たまご ベーコン	牛乳 なまクリーム	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	637 803	26.1 32.1
12	水	わかめごはん	牛乳	ほっけフライソースかけ そばろきんぴら※ ★かきたまみそしる	ほっけ ぶたにく みそ さつまあげ とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にら	ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	637 813	25.5 31.0
13	木	ココアパン	牛乳	スパゲッティナポリタン コーンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	613 808	21.2 26.8
14	金	ごはん	牛乳	ボークカレー こんにゃくサラダ あじつけこざかな	ぶたにく	牛乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	607 777	22.2 26.6
17	月	ちゅうかめん	牛乳	にたまご はるさめサラダ みそラーメンスープ	たまご なると ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン さとう はるさめ	あぶら こまあぶら	610 787	28.0 34.0
18	火	ごはん	牛乳	さばのぶなかぼし にくじゃが※ なめこじる	さば ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき なめこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	641 823	26.6 32.7
19	水	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ まめとチキンのサラダ みかん	ぶたにく とりにく ミックスビーンズ	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり みかん	ごはん	あぶら ドレッシング	632 806	21.6 26.2
20	木	パーカー ハウス	牛乳	チキンタツタ ごぼうサラダ ポトフ	とりにく フランクフルト	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	684 875	25.7 32.8
21	金	ごはん ふりかけ	牛乳	郷土料理～愛媛県～ じゃこてん ごまこんぶあえ いもたき	たら とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん さとう さといも しらたまもち	あぶら こまあぶら こま	628 828	24.0 30.7
25	火	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこあんかけ うましおキャベツ ★とうにゅうみそしる	とりにく みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	624 809	25.2 31.3
26	水	ロールパン	牛乳	ハムチーズピカタ かぼちゃサラダ はくさいのあったかとりみスープ	ハム たまご とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	パン かたくりこ	マヨネーズ	651 849	23.7 30.4
27	木	ごはん	牛乳	きのこベーコンのドリアソース ツナサラダ レモンゼリー	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しめじ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	609 779	19.3 23.5
28	金	ごはん	牛乳	ぐんま・すき焼きの日 すきやきに ごまマヨネーズあえ りんご	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しらたき はくさい ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン りんご	ごはん さとう	あぶら こま マヨネーズ	615 782	23.3 28.8

●印がついているものは学校配送です。

★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のおかずが入る日は ※ 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、きゅうり、ごぼう、こまつな、にら、ほうれんそう」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	633 650	24.1 21～33
中学校	平均 基準値	806 830	29.6 27～42

* 11月分給食費の口座引落としは、令和7年12月1日(月)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。