



9月の給食もくひょう
～しょくせいかつのみなおしをしよう～



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

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	火	ごはん	牛乳	なつやさいハヤシ かいそうサラダ ソーダゼリー（メロンクリームソーダ風）	ぶたにく	牛乳 なまクリーム かいそう	いんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン なす キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	646 826	21.8 27.0	
2	水	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ うめのかおりあえ ★こしねじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん	あぶら パンこ	592 748	21.5 25.7	
3	木	ココアパン	ジョア ブルーベリー	チキンナゲット（2） なすとトマトのペンネ※ たまごやさスープ	とりにく たまご ベーコン	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ コーン	パン マカロニ	あぶら	601 825	23.6 31.6	
4	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ にくじゃが※ とうふとわかめのみそしる	さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ しょうが たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	590 753	27.2 33.3	
7	月	ごはん ふりかけ	牛乳	郷土料理～栃木県～ モウカのフライソースかけ かんぴょうのごますあえ ばっとうじる	モウカ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ	ごはん さとう すいとん パンこ さといも	あぶら ごま	644 826	28.5 34.7	
8	火	ごはん	牛乳	ほうぎょうざ ぶたにくのキムチいため※ だいこんのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	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 だいこん しいたけ	ごはん 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	596 745	27.5 33.2	
9	水	ごはん	牛乳	さけのさいきょうみそメンチ こうみつづけ とんじる	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たくあん こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごま	617 753	23.0 26.9	
10	木	●ナン	牛乳	キーマカレー グリーンサラダ オレンジ	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース コーン にんにく きゅうり キャベツ オレンジ りんご	ナン	あぶら ドレッシング	619 736	25.9 30.8	
11	金	ゆでめん	牛乳	伝統食～ごまよごし～ ちくわのいそべあげ（2） ごまよごし なすいりごもくうどんじる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ なす	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	606 758	27.9 33.0	
14	月	まるパン よごぎり	牛乳	世界の料理～アメリカ～ ハンバーググレイビーソースかけ フライドポテト※ ポルチギービーンズスープ（豆入りトマトスープ）	とりにく ぶたにく フランクフルト ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	671 859	26.0 32.5	
15	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナやき じょうしゅうきんぴら※ あつあげのみそしる	さば さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	606 778	22.6 27.7	
16	水	しょくパン いちごジャム &マーガリン	牛乳	オムレツチャップソースかけ コーンサラダ とうにゅうチャウダー	たまご ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも いちごジャム	ドレッシング あぶら マーガリン	629 784	23.4 28.4	
17	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ（2） キャベツのあさづけ いなかじる	とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	639 805	23.2 27.9	
18	金	ごはん	牛乳	やきしゅうまい（小2・中3） はるさめサラダ マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	626 823	23.8 30.1	
24	木	ごはん	牛乳	行事食～十五夜～ いわしのかばやき ごまこんぶあえ ★けんちんじる ●おつきみだんご	いわし とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも だんご かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	608 774	21.1 25.9	
25	金	ちゅうかめん	牛乳	はるまき わかめのちゅうかあえ ちゃんぽんめんのスープ	ぶたにく あさり なると みそ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり コーン キャベツ もやし にんにく しょうが	ラーメン はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	607 763	23.4 28.6	
28	月	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ ワインゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	641 811	18.4 22.5	
29	火	パーカー ハウス	牛乳	フライドチキン えだまめいりフレンチサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ だいこん たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	640 768	27.1 31.1	
30	水	ごはん	牛乳	ビビンバ こまつなのナムル にくくだんごはるさめのスープ	ぶたにく だいす とりにく	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	607 782	24.9 31.0	
●印がついているものは学校配送です。 ＊献立表でやさしいパッド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。										小学校	平均 基準値	620 650	24.3 21～33
										中学校	平均 基準値	785 830	29.6 27～42
											★印はラッキー にんじん！ 		

●印がついているものは学校配送です。

- * 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、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。

★印はラッキー
にんじん！



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。



うがい



手あらい



水分補給