



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)		ねつやちからのもとなる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質
						たんぱく	むぎ	カロテン	ビタミン・しょくもつせんい	たんすいか	しぼう	(kcal)	(g)
2	月	くろパン	牛乳	ポテトカップグラタン だいこんとみずなサラダ ABCスープ	ベーコン うすらたまご	牛乳 チーズ	にんじん みずな ほうれんそう	だいこん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング		586 723	22.3 26.7
4	水	わかめごはん	牛乳	ほっけフライソースかけ うましおキャベツ いものこじる	ほっけ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ こんにゃく だいこん	ごはん パンこ さといも	あぶら ドレッシング		614 783	24.2 29.1
5	木	●ナン	牛乳	キーマカレー ごまツナサラダ フルーツのなしゼリーあえ	ぶたにく ツナ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	キャベツ レモン たまねぎ コーン りんご にんにく しょうが もも パインアップル	ナン さとう ゼリー	あぶら ごま		664 798	25.1 29.9
6	金	ごはん	牛乳	ほうぎょうざ キムタクごはんのぐ※ にらたまじる	ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	キムチ だいこん たまねぎ ねぎ しょうが えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごま あぶら ごまあぶら		606 759	26.0 31.3
9	月	ごはん	牛乳	さばのみそに ひじきサラダ ほかほかとんじる	さば みそ ぶたにく ツナ とうふ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ レモン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら		600 784	29.6 37.9
10	火	ゆめロール	牛乳	トマトオムレツ こんにゃくサラダ さつまいものクリームシチュー	たまご とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト パセリ	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	パン さつまいも	あぶら ドレッシング		664 846	23.6 28.8
11	水	ごはん ふりかけ	牛乳	いせさきならメンチソースかけ しょうじゅうきんぴら※ ★こじる	ぶたにく さつまあげ だいず みそ とうにゅう	牛乳	にんじん いんげん こまつな にら	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら		633 804	22.7 27.4
12	木	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ ほうれんそうとチーズのサラダ りんご	ぶたにく	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ りんご	ごはん	あぶら ドレッシング		625 799	21.5 26.3
13	金	ごはん	牛乳	やきしゅうまい(小2・中3) しらたきのちゅうかサラダ マーボーとうふ あじつけこざかな	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こざかな	にんじん にら	しらたき キャベツ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング		636 830	26.5 32.8
16	月	ゆでめん	牛乳	きなこあげパン ほうれんそうのおかかあえ きのことうんじる	ぶたにく きなこ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん なめこ しめじ ねぎ しいたけ	うどん パン さとう	あぶら		634 774	25.5 31.0
17	火	ごはん	牛乳	シーフードドリアソース グリーンサラダ スイートポテト	いか えび	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	ごはん スイートポテト	あぶら ドレッシング		631 792	20.7 25.3
18	水	ごはん	牛乳	ハンバーグりんごソースかけ ごまマヨネーズあえ ★けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ にんにく キャベツ コーン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま あぶら マヨネーズ		642 827	23.4 29.1
19	木	しょうパン いちごジャム	ジョア フレン	とりにくのコーンフ레이크やき ツナサラダ コーンスープ	とりにく ツナ	ジョア 牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン パンこ コーンフ레이크 じゃがいも いちごジャム	マヨネーズ ドレッシング		672 883	27.3 35.4
20	金	ごはん	牛乳 コーレー牛乳 のもと	ビビンバ こまつなのナムル とうにゅうみそスープ	ぶたにく だいず あつあげ みそ とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし えのきだけ だいこん こんにゃく はくさい	ごはん さとう コービー牛乳のもと	ごま ごまあぶら		634 810	25.2 31.2
24	火	ココアパン	牛乳	さけとチーズのソフトカツ ほうれんそうのトマトペンネ※ やさいスープ	さけ だいず ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん	パン パンこ マカロニ	あぶら		629 856	24.6 31.9
25	水	ごはん	牛乳	しおからあげ(2) ほうれんそうのみそマヨあえ たぬきじる	とりにく みそ とうふ さつまあげ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ		684 823	24.9 28.2
26	木	ごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ みかん	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり もやし コーン みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング		629 804	21.5 26.3
27	金	ごはん	牛乳	ぐんま・すき焼きの日〜下郷木ねぎ・水産部〜 あつやきたまご ごまこんぶあえ すきやきに ●マスカットゼリー	たまご とうふ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ しらたき はくさい しもうえきねぎ しいたけ	ごはん さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら		611 772	27.2 33.3
30	月	ちゅうかめん	牛乳	郷土料理〜愛知県〜 はるまき パンパンジーサラダ たいわんラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	ラーメン はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら ドレッシング		614 772	25.5 31.3

●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、きゅうり、ごぼう、こまつな、にら、ほうれんそう、下郷木ねぎ」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。

★印はラッキー
にんじん！



27日(金) 氷室豚(ひむろぶた)

氷室豚は、凍る一步手前の温度で保存し「うまみ成分」を引き出すという伊勢崎発の技術を使ったとてもおいしい豚肉です。ほのかに甘く、しっとりやわらかな食感が特徴です。「子どもたちに味わってほしい」という会社のご厚意から、今回ご提供いただきました。



小学校	平均 基準値	632 650	24.6 21~33
中学校	平均 基準値	802 830	30.2 27~42