



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

境采女小・境剛志小
境北中・境西中

伊勢崎市境第二学校給食調理場

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)
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	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 ベーコン たまご	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	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	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 こうみづけ とんじ	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	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	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	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	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	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 にくだんごとはるさめのスープ	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
									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。



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。

