



10月の給食もくひょう
～ぐんまけんのしょくどのうをしよう～



10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

		おもなざいりょうとはたらき								えいようか		
日	曜	こ ん だ て め い			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になる（きいろ）		エネルギー	たんぱく質
					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	しぼう	(kcal)	(g)
1	木	しょくパン チョコだいず クリーム	牛乳	チリコンカン れんこんサラダ フルーツのももゼリーあえ	だいず ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	パイナップル もも みかん れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン ゼリー じゃがいも チョコだいずクリーム	ドレッシング ごま あぶら	696 898	25.2 31.6
2	金	ごはん てんどんの たれ	牛乳	かぼちゃとさつまいものかきあげ ちくわのおかかあえ にらとんじる	ちくわ どうふ かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら	636 770	20.7 25.0
5	月	ごはん	牛乳	さばのみそに こますあえ ★いものこじる	さば みそ ぶたにく どうふ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし コーン こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	ごまあぶら ごま あぶら	600 785	28.7 36.6
6	火	ゆでめん	牛乳	伝統食～焼きまんじゅう～ やきまんじゅう（小1・中2） しょうしゅうきんぴら※ なすいりにくうどんじる	さつまいあげ ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく なす ねぎ えのきたけ	うどん さとう まんじゅう	あぶら	591 826	24.8 32.2
7	水	せわれ コッペパン	牛乳	ロングウイナーチリソースかけ やきスパゲティ※ たまごいりちゅうかコーンスープ	ウイナー だいず ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン さとう スパゲティ じゃがいも かたくりこ	あぶら	621 797	25.6 31.8
8	木	ごはん	牛乳	チキンのたつたあげ きゅうりとだいこんのあさづけ さつまいもときのこのみそじる	とりにく どうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん きゅうり ねぎ えのきたけ しめじ ししいたけ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	656 864	23.8 30.4
9	金	ごはん	牛乳	だいずいりハヤシライス しらたきサラダ ブルーベリータルト	ぶたにく だいず	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ しらたき きゅうり コーン	ごはん ブルーベリータルト	ドレッシング あぶら	679 850	21.1 25.5
13	火	ごはん	牛乳	郷土料理～青森県～ いがめんチ ホタテいりごもごはんのぐ※ せんべいじる ●りんごゼリー	いか あぶらあげ ほたて とりにく こうやどうふ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ししいたけ ねぎ だいこん ごぼう しめじ えだまめ	ごはん さとう せんべい パンこ りんごゼリー	あぶら	657 829	27.4 33.7
14	水	パーカー ハウス	ジョア ストバー	ハンバーグきのこデミソースかけ きりほしだいこんのごまマヨサラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ジョア	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ きゅうり きりほしだいこん だいこん たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま バター マヨネーズ	614 804	23.6 30.5
15	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやき こんぶやさい かきたまじる	さんま どうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	597 772	21.7 26.9
16	金	ブランコッパ	牛乳	チキンナゲット（小2・中3） なすいりスパゲッティナポリタン※ グラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ なす コーン	パン スパゲッティ じゃがいも	あぶら バター	672 891	29.6 38.6
19	月	ごはん	牛乳	さけのりマヨやき ほうれんそうのなめだけあえ みそげんちんじる	さけ どうふ みそ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし なめだけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも	マヨネーズ あぶら	609 777	27.0 32.6
20	火	ごはん	牛乳 コーン牛乳 のもと	やきショウロンボー（2） イカとセロリのいためもの※ たまごえのきのスープ	ぶたにく いか たまご どうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ あかピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ セロリ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ コーン牛乳のもと ショウロンボーのかわ	あぶら ごまあぶら	623 766	22.9 27.2
21	水	ちゅうかめん	牛乳	ココアあげパン こんにゃくサラダ みそラーメンスープ	ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん にら	こんにゃく 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 パン ココア牛乳のもと	あぶら ごまあぶら ドレッシング	694 860	24.8 30.1
22	木	ごはん	牛乳	ぐんまのわふうカレー ほうれんそうとツナのサラダ みかん	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん なす ごぼう ねぎ しょうが コーン にんにく キャベツ みかん	ごはん さつまいも	あぶら ドレッシング	674 864	20.6 25.1
23	金	しょうしゅう かみなりごはん	牛乳	行事食～学校給食ぐんまの日～ ぐんまのねぎこんロケット うめのかおりあえ ★おっきりこみ	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく ししいたけ	ごはん さとう じゃがいも おっきりこみ パンこ	あぶら	634 833	22.4 27.8
26	月	ゆめロール	牛乳	チキンのマスタードやき ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく みそ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	627 809	26.0 33.4
27	火	ごはん ふりかけ	牛乳	やきぐりロケット とりにくとあきやさいのもの※ とうにゅうみそスープ	とりにく どうふ ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも さといも パンこ	あぶら ごま くり	665 875	22.1 27.5
29	木	こめつこぼん	牛乳	いせさきふるさと給食～青バパイヤ～ オムレツトマトソースかけ あおパパイヤとツナのサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	あおパパイヤ キャベツ コーン レモン たまねぎ	パン さとう	あぶら バター	686 870	26.7 33.1
30	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ コーンのいそに※ かみなりじる	さわら みそ あぶらあげ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょうが コーン えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	655 840	25.9 31.8

●印がついているものは学校配送です。

★23日(金)おっきりこみのめんを製造している工場では、そばも製造しています。

★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、なす、にら、ほうれんそう、あおバパイヤ」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	644 650	24.5 21～33
中学校	平均 基準値	829 830	30.6 27～42

★印はラッキー
にんじん！



10月24日
「学校給食ぐんまの日」
ぐんまのおいしい食材を
いただきましょう。

