

9月よていこんだて



A(赤堀小・赤堀南小・赤堀東小・赤堀中・あかぼり幼稚園)

伊勢崎市第一東学校給食調理場

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価			
			体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		I類*	たんぱくしつ		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪			(kcal)	(g)
1	金	ごはん	牛乳	さわらの西京あげ たくあんのかんぴょう じゃがいも団子のすまし汁	さわら とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たくあん ねぎ だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも団子	油 ごま ごま油	606 761	24.0 29.2
4	月	ごはん	牛乳	ソースメンチ 一口きゅうり かみなり汁	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	油	621 793	20.7 24.6
5	火	ロールパン	牛乳	オムレツ ラタトゥユ コーンスープ	たまご ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく コーン	パン さとう	油	647 824	23.3 28.5
6	水	麦ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ポークカレー 切り干し大根のサラダ ミニレモンゼリー◆	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり 切り干しだいこん だいこん	麦 ごはん じゃがいも レモンゼリー	油	644 828	20.2 24.8
7	木	ココアパン	牛乳	白身魚カリカリフライソースかけ パプリカのマリネ 高原キャベツのポトフ	ホキ フランクフルト	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう	油	682 911	21.8 27.9
8	金	ごはん	牛乳	春巻 豚肉のキムチ炒め わかめスープ	ぶた肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	キムチ たまねぎ もやし ねぎ しょうが	ごはん 春巻の皮 さとう	油 ごま ごま油	614 756	23.6 28.3
11	月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 ごま昆布あえ 豆乳みそ汁	いわし ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 こんが	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま ごま油	605 777	28.4 35.1
12	火	ブランコッパ いちごジャム	牛乳	ささみチーズフライソースかけ コーンサラダ トマトラビオリスープ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン パン粉 ラビオリの皮 じゃがいも いちごジャム	油	669 846	27.1 33.2
13	水	ごはん	牛乳	【郷土料理～石川県～】 さばのいしる漬け じが煮 めった汁	さば とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ぶ さといも さとう かたくり粉 さつまいも	油	629 806	27.6 33.9
14	木	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース あさづけ すいとん	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	しいたけ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくり粉 すいとん	油	641 827	26.5 32.7
15	金	ゆでめん	牛乳	【群馬の伝統食～ごまよごし～】 野菜かきあげ ごまよごし 肉うどん汁	ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ ねぎ しいたけ	ゆでめん さとう 小麦粉	油 ごま	609 760	24.0 29.8
19	火	ごはん	牛乳	かいせんしゅうまい(1・2・3) ナムル なす入りマーボー豆腐	たら いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ねぎ なす たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう しゅうまいの皮 かたくり粉	油 ごま ごま油	647 855	24.3 30.9
20	水	パーカーハウス	牛乳	上州豚コロッケソースかけ ごぼうサラダ たまご野菜スープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも パン粉	油	622 782	21.7 26.7
21	木	ごはん	牛乳	レバーのごまがらめ 杏仁フルーツあえ 八宝菜	ぶたレバー ぶた肉 なると いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ しょうが にんにく パイン もも	ごはん さとう かたくり粉 杏仁豆腐	油 ごま ごま油	628 809	27.0 34.3
22	金	ナン	牛乳	【世界の料理～インド～】 チキンフィレオ グリーンサラダ ダルカレー	とり肉 ぶた肉 だいず レンズまめ ひよこまめ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ナン じゃがいも	油	681 795	29.6 33.8
25	月	ごはん	牛乳	モウカの竜田あげ ひじきのいため煮 いものこ汁	モウカ だいず さつまあげ とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう かたくり粉 さといも	油	592 761	28.5 34.9
26	火	背われ こめっこぼん	牛乳	フランクフルトチリソース コールスロー ABCスープ	フランクフルト だいず ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう マカロニ	油	640 805	27.5 34.3
27	水	わかめごはん	牛乳	【行事食～十五夜～】 丸干しさんま 千草あえ お月見汁 お月見ゼリー◆	さんま とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう 白玉もち お月見ゼリー	油	645 820	23.1 28.4
28	木	ちゅうかめん	コーヒー 牛乳	あげぎょうざ(2・2・3) うま塩キャベツ サンマーメン	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい もやし にんにく しょうが	ちゅうかめん ぎょうざの皮 かたくり粉 ミルク	油	628 841	23.9 30.7
29	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものそばろ煮 根菜のごま汁	たまご ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも さといも	油 ごま	612 783	24.1 29.2

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
 ・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
 ・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
 ・(ト)はドレッシング、(ソ)はソース、(ケ)はケチャップです。
 ・◆印がついているものは学校配送です。

14日(木)のすいとんは、同じ工場て「そば」の製造を行っています。

小学校	平均 基準値	633 650	24.8 21~33
中学校	平均 基準値	807 830	30.6 27~42

今月の行事食

6日 かみかみ献立
 13日 郷土料理～石川県～
 15日 群馬の伝統食～ごまよごし～
 22日 世界の料理～インド～
 27日 行事食～十五夜～

チェックしてね!

～9月の地場産物～

ごはん・きゅうり
 にら・ごぼう・こまつな
 なす・ねぎ

9月分の給食費引落し日は10月2日(月)です。
 給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
 引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。

第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射性物質検査を実施して安全確認をしております。
 先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。

献立表は市ホームページにも掲載しています。→