



# 10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)
2	月	黒パン	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ フレンチサラダ クリームシチュー	ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャバツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ	パン さとう じゃがいも パン粉	油	668 878	24.1 30.5
3	火	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き たくあんの甘酢あえ 豚汁	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャバツ きゅうり たくあん こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも かたくり粉	油 ごま ごま油	631 805	24.8 30.6
4	水	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ ビーンズサラダ ヨーグルト◆	ぶた肉 ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャバツ きゅうり	ごはん	バター 油	707 890	25.2 29.9
5	木	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(1,2,2) 春雨サラダ ジャージャン豆腐	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし キャバツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくり粉 にらまんじゅうの皮	ごま油 油	678 840	25.7 30.5
6	金	ミルクパン	牛乳	チキンゲット(2) スパゲティナポリタン 野菜のあっさりスープ ブルーベリータルト◆	チキンゲット フランクフルト	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん キャバツ エリンギ	パン スパゲッティ じゃがいも タルト	油	670 816	24.0 28.0
10	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 チヨレギサラダ ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャバツ もやし きゅうり	ごはん さとう ワンタン皮	ごま油 油	610 789	28.4 35.5
11	水	ごはん	牛乳	【郷土料理～愛知県～】 みそカツたれかけ 浅漬け かきたま汁	ぶた肉 とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャバツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉 パン粉	油 ごま油 ごま	627 811	22.3 28.4
12	木	ごはん	牛乳	サーモンフライソースかけ 切り干し大根の炒め煮 なめこのみそ汁	さけ 油あげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	切干しだいこん だいこん ねぎ なめこ	ごはん さとう パン粉	油	671 837	26.2 31.5
13	金	ゆでめん	牛乳	【群馬の伝統食～焼きまんじゅう～】 焼きまんじゅう(1,1,2) ごまあえ きのこどん汁 りんごゼリー◆	みそ とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん しめじ しいたけ えのきたけ	ゆでめん やきまんじゅう さとう ゼリー	ごま	595 793	24.4 31.2
16	月	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスター炒め おかかあえ うずら卵とわかめのスープ	ぶた肉 あつあげ かつおぶし うずら卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャバツ えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	610 777	24.2 29.7
17	火	ココアパン	牛乳	【かみかみ献立】 ハムチーズピカタ れんこんサラダ ポークビーンズ	ハム たまご ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	れんこん きゅうり キャバツ コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	油	663 871	28.4 36.6
18	水	上州かみなりごはん	牛乳	【学校給食ぐんまの日】 とり肉の照り焼き 梅の香りあえ おっさりこみ	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん きゅうり うめ ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん おっさりこみ	油	652 855	28.9 36.8
19	木	こめっこぱん	ジョア	野菜コロケソースかけ コールスローサラダ きのこことさつまいものシチュー	とり肉	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャバツ コーン たまねぎ しめじ エリンギ	パン コロケ さつまいも	油	707 865	26.5 32.2
20	金	ごはん	牛乳	さばの文化干し ごまヨネーズあえ 鶏ごぼう汁	さば とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャバツ コーン だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん さとう さといも	ごま マヨネーズ (ノンエッグ) 油	648 830	25.2 31.0
23	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー アセロラジュレフルーツあえ チンゲンサイとコーンの中華スープ	ぶた肉 たまご みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ しょうが にんにく コーン パイン もも	ごはん さとう かたくり粉 ゼリー	油 ごま油	636 810	23.6 28.6
24	火	さくらごはん	牛乳	さんまかつおぶし煮 わかめのごま酢あえ 呉汁	さんま とり肉 かつおぶし だいず 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャバツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	ごま 油	661 811	29.7 34.1
25	水	中華めん	牛乳	揚げ棒ぎょうざ かんでんサラダ しょうゆあんかけラーメンスープ	ぶた肉 うずら卵 なた	牛乳 かんでん麺	にんじん にら	きゅうり キャバツ コーン ねぎ もやし はくさい	ちゅうかめん ぎょうざの皮 かたくり粉	油 ごま油	638 797	23.4 28.2
26	木	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とりのからあげ(2) ひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	とり肉 だいず 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく こんにゃく だいこん はくさい ねぎ しめじ	ごはん かたくり粉 さとう さつまいも	油	666 816	30.1 34.5
27	金	ロールパン	牛乳	オムレツマトソースかけ パプリカのマリネ かぼちゃのポターージュ	オムレツ ベーコン	牛乳 生クリーム	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ パセリ	キャバツ きゅうり たまねぎ	パン さとう	油	666 870	22.8 28.8
30	月	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー 海そうサラダ みかん	ぶた肉	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう しょうが にんにく りんご キャバツ きゅうり コーン みかん	麦ごはん じゃがいも	油	655 842	22.9 27.9
31	火	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ チーズサラダ ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	りんご にんにく キャバツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	621 772	28.1 34.9

- ・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。
- ・◆印がついているものは学校配送です。

18日おっさりこみめんは  
同じ工場で「そば」の製造をおこなっています。

小学校	平均 基準値	651 650	25.7 21~33
中学校	平均 基準値	827 830	31.4 27~42

## 今月の行事食

- 11日 郷土料理～愛知県～
- 13日 群馬の伝統食～焼きまんじゅう～
- 17日 かみかみ献立
- 18日 学校給食ぐんまの日

第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射線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線物質不検出でしたので安全が確認できました。



10月分の給食費引落し日は10月31日(火)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。



## ～10月の地場産物～

ごはん・にら・ごぼう  
こまつな・きゅうり



10月24日  
「学校給食ぐんまの日」  
ぐんまの美味しい食材を  
いただきます。



献立表は市ホームページにも掲載しています。

