



11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類キ- (kcal)	たんぱくしつ (g)	
				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			
1	水	ごはん	牛乳	秋の香りごはんの具 五目たまご甘酢あんかけ 田舎汁	とり肉 油あげ たまご みそ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ まいたけ しめじしいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	623 793	25.6 31.3
2	木	ゆでめん	牛乳	きなこ揚げパン きゃべつのおかかあえ きつねうどん汁	きなこ かつおぶし ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ねぎ だいこん	ゆでめん パン さとう	油	659 808	25.7 31.2
6	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 切り干し大根のキムチあえ 豆乳みそスープ	ぶた肉 みそ ミートボール とうふ 豆乳	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ 切干しいたけ だいこん きゅうり ねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん さとう	ごま油 ごま	605 782	27.1 33.7
7	火	こめっこぱん (ブルーベリージャム)	牛乳	オムレットマトソースかけ カラフルサラダ ポトフ	オムレツ フランクフルト	牛乳	トマト 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも ジャム	油	620 778	24.1 30.1
8	水	麦ご飯	牛乳	まめとんカレー かいそうじゃこサラダ みかん	ぶた肉 だいず	牛乳 海そう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり みかん	麦 ごはん じゃがいも	油	652 836	23.2 28.4
9	木	ロールパン	牛乳	【かみかみ献立】 白身魚フライソースかけ ごぼうサラダ たまご野菜スープ	ほき ベーコン たまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ はくさい コーン	パン パン粉	油	671 850	24.8 30.1
10	金	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2) いそべあえ けんちん汁	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく はくさい もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん かたくり粉 さといも	油	638 763	23.8 27.0
13	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き じゃがいものそばろ煮 厚揚げのみそ汁	さば ぶた肉 じゃがあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しいたけ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	油	662 849	27.0 33.2
14	火	ごはん (ミルクシェリー)	牛乳	【いせさきふるさと給食】 伊勢崎にらメンチソースかけ ごぼうと鶏肉の煮物 かきたま汁	ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん いんげん こまつな にら	こんにゃく ごぼう えのきたけ たまねぎ	ごはん さといも さとう パン粉 かたくり粉	油	656 799	27.1 31.4
15	水	黒パン	牛乳	ハムピカタ ブロッコリーサラダ きのこことさつまいものシチュー	ハム たまご とり肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり コーン たまねぎ しめじ エリンギ	パン さつまいも	油	629 817	25.0 31.4
16	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ うま塩キャベツ 豚汁	ハンバーグ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま油	612 792	26.3 32.9
17	金	中華めん	牛乳	揚げ上州きょうざ(2) ナムル みそラーメンスープ	ぶた肉 なると みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ コーン しょうが にんにく	中華めん きょうざの皮 さとう	油 ごま油 ごま	626 852	24.0 31.3
20	月	ごはん	牛乳	【郷土料理～青森県～】 いがメンチ 煮あえつこ せんべい汁 りんご◆	いか とうふ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ぜんまい はくさい しいたけ ねぎ りんご	ごはん さとう せんべい	油	643 820	24.7 30.5
21	火	ミルクパン	牛乳	チキンのマスタード焼き こんにゃくサラダ コーンスープ	とり肉 みそ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン	油	630 817	27.0 34.5
22	水	ごはん	牛乳	【行事食～収穫祭～】 さんまのかば焼き 浅漬け いものご汁	さんま とうふ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい きゅうり ねぎ	ごはん さとう かたくり粉 さといも	油 ごま	602 766	22.0 26.9
24	金	チーズパン	牛乳	チキンナゲット(2・2・3) 大豆とじゃこのスパゲティ 白菜とミートボールのスープ	チキンナゲット ベーコン だいず ミートボール	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん 赤ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく はくさい えのきたけ	パン スパゲッティ	バター オリーブ油	623 830	31.0 40.6
27	月	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 上州きんぴら さつまいもときのこのみそ汁	さわら さつまいも とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ しめじ	ごはん さとう さつまいも かたくり粉	油 ごま油	628 805	24.7 30.3
28	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごまつなサラダ フルーツゼリーあえ	ぶた肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ グリーンピース エリンギ キャベツ レモン パイン	ごはん さとう ゼリー	油 ごま	681 883	23.1 28.8
29	水	ごはん	牛乳 コーヒー 牛乳の素	厚焼きたまご ごま昆布あえ すき焼き煮	たまご ぶた肉 とうふ	牛乳 こんが	にんじん	きゅうり もやし はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ しらす	ごはん さとう コーヒー牛乳の素	油 ごま油 ごま	618 780	25.7 31.5
30	木	パーカーハウス	牛乳	サーモンチーズフライ 大根サラダ ABCスープ	さけ ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン パン粉 マカロニ	油	630 790	27.6 33.6

・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。
 ・(ド)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。

今月の給食では、そばと同じ製造工場で作られているものはありません。

小学校	平均 基準値	635 650	25.5 21~33
中学校	平均 基準値	811 830	31.4 27~42

今月の行事食

9日 かみかみ献立
 14日 いせさきふるさと給食
 20日 郷土料理～青森県～
 22日 行事食～収穫祭～

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。

11月分の給食費引落し日は11月30日(木)です。給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。

献立表は市ホームページにも掲載しています

～11月の地場産物～
 ごはん・にら・きゅうり
 ごぼう・こまつな

ミルクシェリー
 伊勢崎のブランド米です。
 もちもちとした食感で、甘くて味が良く、冷めてもおいしいです。