



10月よていこんだて



B(あずま小・あずま南小・あずま北小・あずま中・あずま幼稚園)

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* - (kcal)	たんぱく質 (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	火	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2.2.3) ナムル なすいり麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし なす ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	628 826	24.3 30.8
2	水	ココアパン	牛乳	チキンのマスタード焼き チーズ入りサラダ ミネストローネ	とりにく みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	639 831	27.6 35.7
3	木	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 さんまのかばやき 上州きんぴら かきたま汁	さんま さつまあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま	634 822	22.5 28.1
4	金	ごはん	牛乳	煮たまご かいそうサラダ ポークカレー	たまご ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも	ドレッシング 油	658 830	24.4 28.6
7	月	ごはん	牛乳	伊勢崎にらメンチ 秋の香りごはんの具 小松菜のみそ汁	ぶたにく とりにく 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	えだめめ まいたけ しめじ しいたけ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油	669 814	27.9 32.7
8	火	ミルクパン	牛乳	チキンフィレオ ポテトサラダ たまご野菜スープ	とりにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ はくさい	パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	667 810	24.9 29.1
9	水	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き コーンの磯煮 上州豚汁	あじ 油あげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	コーン えだめめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	604 774	29.1 36.0
10	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2) 香味漬け さつまいものみそ汁	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たくあん漬け ねぎ だいこん	ごはん かたくり粉 さつまいも	油 ごま	643 792	23.3 27.8
11	金	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め ナムル 豆乳みそスープ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にら にんじん ほうれん草	白菜キムチ たまねぎ しょうが もやし はくさい えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油 ごま	602 778	28.5 35.7
15	火	ゆでめん	牛乳	【伝統食～やきまんじゅう～】 焼きまんじゅう(1.1.2) ごまあえ きのこうどん汁 ◆りんごゼリー	みそ ぶたにく 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ えのきたけ しめじ しいたけ りんご	ゆでめん こむぎこ さとう ゼリー	ごま	609 810	23.5 29.9
16	水	さくらごはん	牛乳	【郷土料理～奈良県～】 さば西京あげ 浅漬け 飛鳥汁	さば とりにく 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも かたくり粉	油	647 827	25.4 31.3
17	木	バターロール	牛乳	チキンナゲット(2.2.3) コーンサラダ トマトクリームパンネ	とりにく ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン パンネ	油 ドレッシング	654 822	25.9 32.5
18	金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ごまマヨネーズあえ 田舎汁	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン 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 マヨネーズ (ノンエッグ)	645 834	24.1 30.2
21	月	背割れコッパパン	牛乳	フランクフルト カラフルサラダ チリコンカン	フランクフルト 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 ぶたにく 赤いんげん豆	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	ドレッシング 油	647 827	27.7 35.0
22	火	ごはん	牛乳	サーモンフライソースかけ 秋野菜の煮物 なめこ汁	さけ とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう さとう パン粉	油	624 790	25.9 31.2
23	水	中華めん	牛乳 コーヒ牛乳の素	あげ棒ぎょうざ キムチあえ とんこつラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	中華めん ぎょうざの皮 コーヒ牛乳の素	油 ごま	630 783	23.9 29.6
24	木	上州かみなりごはん	牛乳	【行事食～学校給食ぐんまの日～】 厚焼きたまご うま塩キャベツ おつきりこみ	たまご ぶたにく 油あげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん おつきりこみめん	ドレッシング 油	604 776	24.9 30.2
25	金	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 じゃがいものそぼろ煮 根菜のごま汁	いわし みそ ぶたにく さつまあげ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	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 じゃがいも さとう	油 ごま	638 820	28.1 34.7
29	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごまツナサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく まぐろ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ もも エリンギ グリーンピース キャベツ レモン パイン	ごはん さとう	油 ごま	653 847	23.9 29.5
30	水	黒パン	牛乳	オムレツマトソースかけ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご	牛乳 生クリーム	こまつな かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう	油 ドレッシング	642 815	22.6 27.4
31	木	ごはん	牛乳	春巻 青パパイア入りチンジャオロースー 肉入りワンタンスープ	ぶたにく なると	牛乳	ピーマン にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ 青パパイア しょうが ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくり粉 ワンタンの皮 はるまきの皮	油 ごま油	654 807	25.8 30.9

・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。

24日(木)の「おつきりこみめん」は、
同じ工場で「そば」の製造を行っています。

小学校	平均 基準値	628 650	24.3 21~33
中学校	平均 基準値	811 830	31.3 27~42

今月の行事食

3日 かみかみ献立
 15日 伝統食～焼きまんじゅう～
 16日 郷土料理～奈良県～
 24日 行事食～学校給食ぐんまの日～

学校給食ぐんまの日の給食は、群馬県の食材をたくさん使います。

～10月の地場産物～

ごはん・こまつな
なす・ほうれんそう
にら・きゅうり
青パパイア

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。

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(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。