



11月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名			主 な 材 料 名						栄養価		
					体をつくる(あか)		体のちょうしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1杯当り (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			
4	火	ロールパン	牛乳	ハムチーズピカタ ツナマヨサラダ 白菜のあったかとりみスープ	ハム たまご まぐろ とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ	パン さとう かたくりこ	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	606 791	23.4 30.0	
5	水	わかめごはん	牛乳	ほっけフライソースかけ そぼろきんぴら かきたまみそ汁	ほっけ みそ ぶたにく さつまあげ とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にら	ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	637 813	25.5 31.0	
6	木	ココアパン	牛乳 コーヒ 牛乳の素	スパゲッティナポリタン コーンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ コーヒ牛乳のもと	あぶら ドレッシング	643 839	21.3 26.8	
7	金	ごはん	牛乳	【世界の料理～韓国～】 ヤンニョムチキン(2) ナムル キムチチゲ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし だいこん ねぎ キムチ しょうが	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	685 875	25.3 30.5	
10	月	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト◆	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	635 805	22.4 26.8	
11	火	ごはん	牛乳	さけのタルタル焼き 肉じゃが なめこ汁	さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ しらたき なめこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら タルタルソース (ノンエッグ)	605 782	28.5 35.3	
12	水	ゆでめん	牛乳	さつまいもの天ぷら ごまあえ とりだしうどん汁	とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい ねぎ しいたけ	ゆでめん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	606 757	21.7 26.6	
13	木	こめっこぱん	牛乳	オムレツマトバジルソース フレンチサラダ コーンクリームシチュー	たまご ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ バジル	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	636 802	26.1 32.1	
14	金	ごはん	牛乳	春巻 八宝菜	ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう はるまきのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	630 777	23.7 28.5	
17	月	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ 豆とチキンのサラダ みかん	ぶたにく とりにく ひよこめ 青いんげんまめ 赤いんげんまめ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり みかん	ごはん	あぶら ドレッシング	631 805	21.5 26.1	
18	火	パーカーハウス	牛乳	チキンタツタ ごぼうサラダ ポトフ	とりにく フランクフルト	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	684 875	25.7 32.8	
19	水	ごはん ふりかけ(わかめ)	牛乳	【郷土料理～愛媛県～】 じゃこ天 ごま昆布あえ いもたき	たら あじ たちうお とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん しらたまもち さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	628 802	24.0 29.2	
20	木	中華めん	牛乳	煮たまご 春雨サラダ みそラーメンスープ	たまご ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん にら	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	ちゅうかめん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	627 804	28.1 34.1	
21	金	ごはん	牛乳	さばの文化干し 白菜のあさづけ 根菜のごま汁	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	はくさい きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも	ごま あぶら	606 776	23.4 28.5	
25	火	ごはん	牛乳	きのこベーコンのドリアソース ツナサラダ レモンゼリー	ベーコン まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しめじ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	601 769	19.1 23.4	
26	水	ごはん	牛乳	【ぐんま・すき焼きの日】 すき焼き煮 ごまマヨネーズあえ りんご	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しらたき はくさい ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン りんご	ごはん さとう	あぶら ごま マヨネーズ (ノンエッグ)	614 781	23.3 28.8	
27	木	ナン	ジョア プレーン	魚のナゲット(2) かいそうサラダ キーマカレー	あじ ぶたにく	ジョア かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも	あぶら ドレッシング	668 780	25.5 30.0	
28	金	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこあんかけ うま塩キャベツ 豆乳みそ汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	623 808	25.2 31.3	
・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。										小学校	平均 基準値	631 650	24.1 21～33
										中学校	平均 基準値	802 830	29.5 27～42

・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。

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。

今月の行事食

7日 世界の料理～韓国～
19日 郷土料理～愛媛県～
26日 ぐんま・すき焼きの日

～11月の地場産物～

ごはん・にら・きゅうり
こまつな・だいこん
ほうれんそう・下植木ねぎ(26日のみ)

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。

11月分の給食費引落し日は12月1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。