



11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)		1人あたり (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			
1	金	ミルクパン	牛乳	チキンのマーマレード焼き こんにやくサラダ コーンスープ	とりにく ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン マーマレード	ドレッシング	664 861	28.1 36.0
5	火	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 白身魚のりごまフライソースかけ たくあんの日酢あえ 田舎汁	ほき あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん こんにやく だいこん ごぼう	ごはん パンこ さとう じゃがいも	油 ごま	604 766	22.6 27.1
6	水	ココアパン	牛乳	ハムチーズピカタ かぼちゃと豆のサラダ 白菜のあったかとうみスープ	ハム ぶたにく たまご ひよこ豆 えんどう豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	パン かたくりこ	マヨネーズ (ノンエッグ)	648 848	24.6 31.6
7	木	ごはん	牛乳	【郷土料理～愛知県～】 みそカツ れんこんサラダ たまり汁	ぶたにく みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	にんにく れんこん キャベツ きゅうり コーン ねぎ だいこん ごぼう	ごはん パンこ さとう さといも	油 ごま油 ごま ドレッシング	657 863	22.8 29.1
8	金	丸パン横切り	ジョア	野菜コロッケソースかけ コールスローサラダ さつまいものシチュー	とりにく	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しめじ エリンギ	パン パンこ じゃがいも さつまいも	油 ドレッシング	671 822	23.9 28.7
11	月	ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソースかけ うま塩キャベツ 豚汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま油 ドレッシング	622 801	26.5 33.0
12	火	ごはん	牛乳	【行事食～収穫祭～】 さんまのかば焼き 浅漬け いものこ汁	さんま とうふ ぶたにく みそ	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 かたくりこ さといも	油 ごま	602 766	22.0 26.9
13	水	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 チヨレギサラダ ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	ごはん さとう ワンタンのかわ	ごま油 油 ドレッシング	601 778	28.1 35.0
14	木	ゆでめん	牛乳	きなこあげパン キャベツのおかかあえ きつねうどん汁	きなこ 油あげ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	ゆでめん パン さとう	油	659 808	25.7 31.2
15	金	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(2・2・3) 麻婆豆腐 フルーツゼリーあえ	えび ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく パインアップル もも ぶどう	ごはん さとう しゅうまいのかわ かたくりこ ゼリー	油 ごま油	648 852	21.7 27.0
18	月	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー じゃこサラダ みかん	ぶたにく	牛乳 じゃこ	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん ごぼう コーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ ねぎ みかん	ごはん さつまいも	油 ドレッシング	656 840	22.1 26.8
19	火	ごはん	牛乳	さばの文化干し ひじきの炒め煮 鶏ごぼう汁	さば だいず 油あげ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだめ こんにやく だいこん ねぎ ごぼう えのきだけ	ごはん さとう さといも	油	645 828	28.0 34.3
20	水	ゆめロール	牛乳	オムレツ きのこスパゲティ ポトフ	たまご ベーコン フランクフルト	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ にんにく キャベツ	パン じゃがいも スパゲティ	油 バター	669 850	25.4 31.4
21	木	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ 小松菜のごまあえ 呉汁	さわら とりにく だいず 油あげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	えのきだけ もやし だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま	653 837	28.7 35.6
22	金	こめっこぱん	牛乳	照り焼きチキン ごぼうサラダ ポークビーンズ	とりにく だいず ぶたにく レッドキドニー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	しょうが ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	650 844	33.8 43.8
25	月	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ 五目ごはんの具 鶏のつみれ汁	ぶたにく 油あげ こうやとうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく しいたけ だいこん たまねぎ えのきだけ しょうが	ごはん パンこ さとう	油	654 825	25.5 31.2
26	火	黒パン	牛乳	バジル入りフランク プロッコリーサラダ きのこのチャウダー	フランクフルト とりにく	牛乳	プロッコリー にんじん パセリ バジル	キャベツ コーン たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング バター	605 775	24.1 30.0
27	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー チンゲンサイとコーンの中華スープ アセロラジュレフルーツあえ	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく コーン アセロラ パインアップル もも	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	油 ごま油	636 810	23.6 28.6
28	木	中華めん	牛乳	あげ上州ぎょうざ(2) ナムル しょうゆあんかけラーメンスープ	ぶたにく うずらたまご なると	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ねぎ はくさい	中華めん さとう ぎょうざのかわ かたくりこ	油 ごま油 ごま	612 823	25.1 32.0
29	金	ごはん	牛乳 ヨーヨー牛乳 の素	【ぐんま・すき焼きの日】 厚焼きたまご ごま昆布あえ すき焼き煮	たまご ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり もやし はくさい ねぎ たまねぎ えのきだけ しいたけ しらたき	ごはん さとう ヨーヨー牛乳の素	ごま ごま油 油	618 780	25.7 31.5

・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。

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	638 650	25.4 21~33
中学校	平均 基準値	818 830	31.5 27~42

今月の行事食

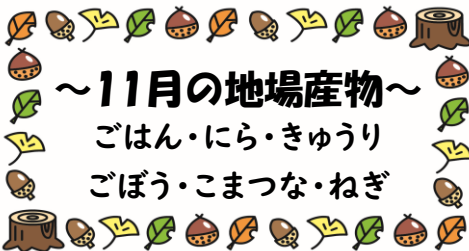
- 5日 かみかみ献立
- 7日 郷土料理～愛知県～
- 12日 行事食～収穫祭～
- 29日 ぐんま・すき焼きの日

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。

11月分の給食費引落し日は11月29日(金)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。



献立表及び給食だよりは、市ホームページにも掲載しています。



今月の給食目標

『感謝して食べよう』

食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。また、食べることは他の命をいただくことです。食べ物を大切に、感謝の心を持って食べましょう。

