



# 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類糖質 (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	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 たくあん甘酢あえ 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 ごんにやく 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
5	火	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 ごんにやく 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
6	水	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
7	木	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ろみスープ	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
8	金	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 ごんにやく 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
11	月	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
12	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 チョレギサラダ 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
13	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
14	木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(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
15	金	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
18	月	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	えだまめ ごんにやく 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
19	火	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
20	水	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 ごんにやく	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま	653 837	28.7 35.6
21	木	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
22	金	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	ごんにやく 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
25	月	こめっこぼん	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
26	火	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
27	水	黒パン	牛乳	バジル入りフランク ブロccoli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	ブロccoli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
28	木	ごはん	牛乳 コーヒ牛乳 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 コーヒ牛乳の素	ごま ごま油 油	618 780	25.7 31.5
29	金	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 なた	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

・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ではありません。

小学校	平均 基準値	639 650	25.4 21~33
中学校	平均 基準値	819 830	31.5 27~42

## 今月の行事食

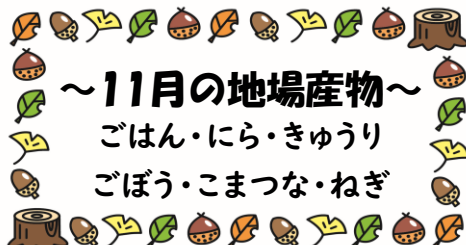
- 1日 かみかみ献立
- 6日 郷土料理～愛知県～
- 13日 行事食～収穫祭～
- 28日 ぐんま・すき焼きの日

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。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。

