



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人1日分 (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	さわらのねぎソースかけ 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	さわら ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ しょうが たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	590 753	27.2 33.3
2	水	ゆでめん	牛乳	【群馬の伝統食～ごまよごし～】 ちくわの磯辺揚げ(2) ごまよごし なす入り五目うどん汁	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ なす	ゆでめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	606 758	27.9 33.0
3	木	ごはん	牛乳	ボークカレー こんにゃくサラダ フルーツゼリーあえ	ぶたにく	牛乳	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 パイン もも マスカット	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	642 829	18.6 22.7
4	金	ココアパン	ジョア (ブルー ベリー)	チキンナゲット(2・3) なすとトマトのペンネ たまご野菜スープ	とりにく ベーコン たまご	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ コーン	パン ペンネ	あぶら	601 825	23.6 31.6
7	月	ごはん ふりかけ	牛乳	【郷土料理～栃木県～】 モロのフライソースかけ かんぴょうのごま酢和え ばっとう汁	モウカ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ	ごはん さとう すいとん さといも パンこ	あぶら ごま	648 830	28.8 35.0
8	火	ごはん	牛乳	棒きょうざ 豚肉のキムチ炒め 大根の中華スープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが だいこん しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ きょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	596 745	27.5 33.2
9	水	ごはん	牛乳	さけの西京みそメンチ 香味漬け 豚汁	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら ごま	617 753	23.0 26.9
10	木	食パン ジャム&マーガリン	牛乳	オムレツケチャップソースかけ コーンサラダ 豆乳チャウダー	たまご ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ いちご	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら マーガリン	629 784	23.4 28.4
11	金	ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシ かいそうサラダ メロンクリームソーダ風ゼリー	ぶたにく	牛乳 生クリーム かいそう	いんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン なす キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	ドレッシング あぶら	646 826	21.8 27.0
14	月	パーカーハウス	牛乳	フライドチキン 枝豆入りフレンチサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ	あぶら	662 797	29.0 33.7
15	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 上州きんぴら 厚揚げのみそ汁	さば さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	606 778	22.6 27.7
16	水	中華めん	牛乳	春巻 中華あえ ちゃんぽん麺のスープ	とりにく ぶたにく あさり なると みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン にんにく しょうが	中華めん はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	609 766	23.7 29.1
17	木	ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル 肉団子と春雨のスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	607 782	24.9 31.0
18	金	丸パン横切り	牛乳	【世界の料理～アメリカ～】 ハンバーググレイビーソースかけ フライドポテト ボルチギービーンズスープ	ぶたにく とりにく ソーセージ ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	671 859	26.0 32.5
24	木	ごはん	牛乳	【行事食～十五夜～】 いわしの蒲焼き ごま昆布和え けんちん汁 ◆お月見だんご	いわし とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも かたくりこ お月見だんご	あぶら ごまあぶら ごま	614 782	21.3 26.2
25	金	ナン	牛乳	キーマカレー グリーンサラダ オレンジ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース コーン りんご にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	ナン	ドレッシング あぶら	620 737	25.9 30.8
28	月	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ 梅の香りあえ こしね汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん パンこ	あぶら ごま	592 748	21.5 25.7
29	火	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2・3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	626 823	23.8 30.1
30	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2) キャベツの浅漬け 田舎汁	とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	639 805	23.2 27.9

・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。

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	622 650	24.4 21～33
中学校	平均 基準値	788 830	29.8 27～42



今月の行事食

2日 群馬の伝統食～ごまよごし～
7日 郷土料理～栃木県～
18日 世界の料理～アメリカ～
24日 行事食～十五夜～



～9月の地場産物～

ごはん・きゅうり
こまつな・なす・にら



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。

