



7・8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)

7月

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)		体のちようしをとのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		エネルギー (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	さばの文化干し ごま昆布和え チゲ汁	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ	ごはん	ごま ごま油	631 797	24.8 30.0
4	月	パーカーハウス	牛乳	ハムカツ(ソ) コールスローサラダ(ド) ミネストローネ	ハムカツ ベーコン だいた	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく セロリ	パーカーハウス パン粉 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	630 827	24.7 31.8
5	火	ごはん	牛乳	行事食～セター～ 星形シーフードフライ(ソ) きらきらサラダ(ド) セター汁	シーフードカツ とうふ かまぼこ	牛乳 かんてん麺	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ しいたけ だいこん	ごはん パン粉 そうめん	油 ドレッシング	620 751	22.6 25.6
6	水	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2・3) なすとトマトのスパゲティ たまご野菜スープ	ベーコン チキンナゲット たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす キャベツ	ロールパン スパゲティ じゃがいも	油	651 851	26.9 34.3
7	木	ごはん	牛乳	エビシューマイ(2・3) 冷やし中華サラダ 麻婆豆腐	エビシューマイ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん 中華めん さとう かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま ごま油 油	659 853	23.2 28.8
8	金	ごはん	牛乳	ソースメンチ ひじきと野菜のサラダ(ド) 田舎汁	メンチカツ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり ごんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	669 841	21.0 24.9
11	月	ごはん	牛乳	郷土料理～沖縄県～ 白身魚フライ(ソ) ゴーヤチャンプルー もずくスープ	白身魚フライ ぶた肉 たまご かまぼこ とうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	にがうり キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん パン粉	油 ごま油	636 798	24.5 29.7
12	火	丸パン (横切り)	牛乳	かみかみ献立 ハンバーグデミグラスソースかけ ごぼうサラダ(ド) ABCスープ	ハンバーグ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ コーン	丸パン さとう マカロニ	ドレッシング	656 782	28.1 33.3
13	水	ごはん	牛乳	～いせさきふるさと給食～ いせさき夏野菜カレー ごんにやくサラダ(ド) とうもろこし	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす きゅうり ごぼう しょうが にんにく ごんにやく キャベツ とうもろこし スツキーニ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	616 781	19.8 23.7
14	木	ソフトフランス チョコクリーム	牛乳	ささみフライ(ソ) じゃがバターコン ラビオリスープ	ささみフライ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	ソフトフランス パン粉 じゃがいも ラビオリ チョコクリーム	油 バター	706 831	29.4 33.3
15	金	ごはん	牛乳	さわらの西京揚げ たくあんのだんごあえ とりのつみれ汁	さわらの西京揚げ とりつみれ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たくあん だいこん たまねぎ えのき	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま ごま油	619 772	24.9 30.1
19	火	ブランコッペ	ジョア プレーン ◆	オムレツ(ケ) カラフルサラダ(ド) コーンポタージュ	オムレツ	ジョア 生クリーム	赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ブランコッペ じゃがいも	ドレッシング	659 842	22.5 27.9

8月



26	金	ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシ 枝豆コーン(ド) 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳 生クリーム	いんげん トマト	にんにくしょうが たまねぎ スツキーニ エリンギ えだまめ コーン みかん	ごはん	油 ドレッシング	690 873	24.3 29.6
29	月	ココアパン	牛乳	ハムチーズピカタ(ケ) パプリカのマリネ マカロニスープ	ハム たまご ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ココアパン さとう じゃがいも マカロニ	油	620 811	23.7 30.4
30	火	ごはん	牛乳	春巻 韓国風焼肉 わかめスープ	ぶた肉	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ えのき	ごはん 春巻の皮 さとう	油 ごま ごま油	663 808	24.9 29.8
31	水	黒パン	牛乳	チキンフィレオ フレンチサラダ 豆乳チャウダー	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	黒パン さとう じゃがいも	油	656 809	24.3 28.3

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
・(ド)はドレッシング、(ソ)はソース、(ケ)はケチャップです。
・◆印がついているものは学校配送です。

5日(火)そうめんは同じ製造工場で「そば」の製造をおこなっています。

小学校	平均 基準値	649 650	24.4 21～33
中学校	平均 基準値	814 830	29.5 27～42

今月の行事食
●7月
5日 行事食～セター～
11日 郷土料理～沖縄県～
12日 かみかみ献立
13日 いせさきふるさと給食

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。先月おこな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。

7月分の給食費引落とし日は8月1日(月)
8月分の給食費引落とし日は8月31日(水)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。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食する機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



裏面に給食だよりが印刷されています



今月の地場産

ごはん・ごぼう・こまつな・なす
きゅうり・にら・スツキーニ
とうもろこし・たまねぎ(13日のみ)

