



# 7月よていこんだて



A(赤堀小・赤堀南小・赤堀東小・赤堀中・あかぼり幼稚園)

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)		I類* (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	水	ごはん	牛乳	【世界の料理～中国～】 ユーリンチー パンサンサー スーミータン	とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ コーン	ごはん かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	684 887	24.1 30.8
2	木	ピタパン	ジョア プレーン	【いせさきふるさと給食①】 チキンナゲット(2・2・3) シーザーサラダ ミートスパゲッティ	チキンナゲット ぶたにく	ジョア	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく	ピタパン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	601 778	25.7 33.3
3	金	わかめごはん	牛乳	【行事食～七夕～】 白身魚の野菜あんかけ かんてんサラダ 七夕汁 ◆七夕ゼリー	ホキ とうふ なると	牛乳 わかめ かんてん	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ そうめん ゼリー	ドレッシング あぶら	612 784	23.4 29.5
6	月	ココアパン	牛乳	オムレツ パプリカのマリネ ブラウنشチュー	オムレツ ぶたにく	牛乳	赤ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	685 874	25.6 31.3
7	火	ごはん	牛乳	ソースメンチ(1・1・2) いんげんのごまあえ かみなり汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	いんげん にんじん	キャベツ もやし こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	661 860	21.7 27.2
8	水	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食②】 さばの文化干し 京香ごぼうの煮物 とうがんのみそ汁	さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく ごぼう れんこん とうがん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	642 820	27.6 33.6
9	木	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(2・2・3) キムチきゅうり なす入り麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ なす ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	640 847	22.8 28.4
10	金	パーカーハウス	牛乳 コービー 牛乳の素	ハンバーグデミソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン だいこん たまねぎ セロリ にんにく	パン さとう マカロニ コービー牛乳の素	ドレッシング あぶら	657 834	25.6 32.3
13	月	ごはん	牛乳	【郷土料理～和歌山県～】 たちのおのかば焼き 梅あえ 僧兵汁 ◆みかんゼリー	たちのお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり うめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら いりごま	611 778	27.8 34.2
14	火	背割れコッペパン	牛乳	ツナサンドの具 ジャーマンポテト ABCスープ	まぐろ フランクフルト ベーコン うすらたまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら	631 802	25.4 31.8
15	水	ごはん	牛乳	夏野菜カレー かいそうサラダ 冷凍パイン	ぶたにく	牛乳 かいそう	かぼちゃ にんじん いんげん トマト	なす たまねぎ えだまめ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	600 768	19.6 23.8
16	木	こめっこぱん	牛乳	枝豆コロケソースかけ トマトクリームパンネ 洋風たまごスープ	とりにく ベーコン たまご	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら	657 824	27.9 35.0
17	金	ごはん	牛乳	チキンとしめじのドリアソース チップスサラダ とうもろこし	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	ごはん ポテトチップス	ドレッシング あぶら	635 813	22 26.7

・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。

3日(金)七夕汁のそうめんは  
同じ工場ですばの製造を行っています。

小学校	平均 基準値	640 650	24.6 21~33
中学校	平均 基準値	821 830	30.6 27~42

## 今月の行事食

- 1日 世界の料理～中国～
- 2日 いせさきふるさと給食①
- 3日 行事食～七夕～
- 8日 いせさきふるさと給食②
- 13日 郷土料理～和歌山県～

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。

## ～7月の地場産物～

ごはん・にら・ごぼう

こまつな・なす

トマト (2日)

京香ごぼう(8日)

たまねぎ(15日)



しっかり食べて夏バテ予防!!  
旬の地場産野菜をおいしく食べましょう。

## いせさきふるさと給食

伊勢崎市では「～つなぐ つながる いせさきの食育～」を合言葉に地域の食材や知恵を取り入れた学校給食を季節に応じて提供しています。

その取り組みの一環が「いせさきふるさと給食」です。  
ふるさと伊勢崎に誇りと愛着を抱けるように、また地域の豊かな農産物を知ってもらえるように名づけました。

7月は、上州伊勢崎夏ごぼう  
「京香(きょうか)」を  
使ったメニューを予定しています。  
お楽しみに!

