



# 7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味* (kcal)	たんぱくしつ (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・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・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 こんにやく 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	こんにやくごぼう 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・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 コーヒー 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 コーヒー牛乳の素	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～】 たちうおのかば焼き 梅あえ 僧兵汁 ◆みかんゼリー	たちうお 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	背割れコッパパン	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 うずらたまご	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 トマトクリームペンネ 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～

**～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)

**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!

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。



**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。

