



7月よていこんだて



D(北小・北二小・殖蓮小・殖蓮第二小・殖蓮中・一中)

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* (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	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
2	木	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
3	金	ココアパン	牛乳	オムレツ パプリカのマリネ ブラウンシチュー	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
6	月	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 どうふ 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 さうめん ゼリー	ドレッシング あぶら	612 784	23.4 29.5
7	火	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食②】 そばの文化干し 京香ごぼうの煮物 とうがんのみそ汁	そば とりにく どうふ 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
8	水	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 どうふ 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
9	木	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
10	金	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 どうふ 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
13	月	背割れコッパン	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
14	火	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 どうふ 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
15	水	こめっこぱん	牛乳	枝豆コロッケソースかけ 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
16	木	ごはん	牛乳	夏野菜カレー かいそうサラダ 冷凍パイ	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	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	600 768	19.6 23.8
17	金	ごはん	牛乳	春巻 チンジャオロースー みそワンタン	ぶたにく なると みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが もやし ねぎ キャベツ	ごはん さとう はるまきのかわ ワンタンのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	676 837	27.4 33.2

・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。

6日(月)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	643 650	25.0 21~33
中学校	平均 基準値	823 830	31.1 27~42

今月の行事食

1日 いせさきふるさと給食①
 2日 世界の料理～中国～
 6日 行事食～七夕～
 7日 いせさきふるさと給食②
 14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 (1日)
 京香ごぼう(7日)
 たまねぎ(16日)

いせさきふるさと給食

伊勢崎市では「～つながり 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。

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。

