



宮郷小学校・豊受小学校・広瀬小学校・宮郷中学校



伊勢崎市第二学校給食調理場

日	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>		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	脂質		
1 月	ごはん	牛乳	たこ型たこやき ●◆豚肉のキムチ炒め みそワタンスープ	ぶた肉 たこ みそ	牛乳	にら にんじん	白菜キムチ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごはん さとう 小麦粉 ワンタン	油 ごま ごま油	643 811	27.6 33.9
2 火	黒パン	牛乳	オムレツのトマトソースかけ 枝豆の塩ゆで かぼちゃのポタージュ	たまご	牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ パセリ	しめじ えだまめ たまねぎ	黒パン さとう	オリーブ油 バター	640 814	24.1 29.3
3 水	● わかめ ごはん	牛乳	行事食～セタ～ 星型シーフードカツのソースかけ ●かんてんサラダ (和風) セタ汁 ●セタゼリー	たら いか 豆腐 なると	牛乳 わかめ かんてん麺	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん コーン しいたけ ねぎ	ごはん そうめん パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	627 762	22.2 25.0
4 木	背割れ こめっこぼん	牛乳	フランクフルトの ケチャップソースかけ ◆夏野菜の和風スパゲッティ ふわふわたまご野菜スープ	フランクフルト まぐろ ベーコン たまご	牛乳	ピーマン トマト にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく キャベツ コーン	背割れこめっこぼん さとう スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油	665 839	27.7 34.5
5 金	ごはん	牛乳	行事食～かみかみ献立～ ◆豚肉とごぼうのみそ炒め オイキムチ 肉団子スープ	ぶた肉 みそ 肉団子	牛乳	にんじん にら	こんにゃく ごぼう えだまめ きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	589 770	25.3 32.4
8 月	ごはん	牛乳	あじフライのソースかけ ごま昆布あえ 冬瓜の中華スープ	あじ ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし とうがん しょうが	ごはん パン粉 かたくりこ	油 ごま ごま油	593 785	24.5 31.6
9 火	ごはん	牛乳	沖縄県の郷土料理 アーサー (あおさ) 入りたまご焼き ◆クワイリチー (昆布の炒め煮) イナムドゥチ (沖縄豚汁) シークワサータルト	たまご ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳 昆布 あおさ	にんじん	こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう シークワサータルト	油	666 830	27.4 33.5
10 水	パーカー ハウス	牛乳	かつおメンチ タルタルソース ●コーンサラダ (イタリアン) ミネストローネ	かつお ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく コーン	パーカーハウス じゃがいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング タルタルソース	645 835	25.4 32.5
11 木	ごはん/ 天丼のたれ	牛乳	いせさきふるさと給食 夏ごぼう (京香) のかきあげ ◆伊勢崎なすと厚揚げのピリ辛炒め 大根とわかめのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ なす たけのこ ねぎ しょうが ごぼう だいこん	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ	油 ごま油	647 826	23.0 28.3
12 金	ロールパン	牛乳	●ハンバーグのデミソースかけ フルーツゼリーあえ ●ABCスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン うすら卵	牛乳	にんじん	パインアップル 黄桃 キャベツ コーン たまねぎ	ロールパン さとう マスケットゼリー マカロニ		685 881	27.1 33.9
16 火	ごはん	牛乳	れんこん入りしゅうまい (小2個・中3個) ◆ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とり肉 ぶた肉 たまご 豆腐 凍り豆腐 かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	れんこん キャベツ しょうが ゴーヤ たけのこ ねぎ えのきだけ	ごはん しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	600 795	25.6 32.7
17 水	ごはん	牛乳	野菜コロッケのソースかけ ●こんにゃくサラダ (中華) チリ・コン・カン	だいす ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	725 884	26.0 30.7
18 木	ごはん	牛乳	●いろいろ夏野菜カレー とうもろこし ●冷凍みかん	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん トマト	たまねぎ なす えだまめ スズキーニ しょうが コーン にんにく みかん	ごはん じゃがいも	油	629 797	21.4 25.7
19 金	ゆめロール	牛乳	世界の料理～フランス～ さわらのバターソースかけ パプリカのマリネ キュルティパトゥール (野菜の煮込みスープ)	さわら ベーコン	牛乳	パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん セロリー ねぎ	ゆめロール かたくりこ さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	682 872	26.7 33.1



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	645 650	25.3 21~33
中学校	平均 基準値	822 830	31.2 27~44

注意すること

- ▶ 3日(水)のセタ汁の「そうめん」の製造ラインではそばの製造をしています。
- ▶ ◆印はバットに熱いおかずが入るため、運ぶ時に注意してください。
- ▶ 魚類には小骨が残っていることがあるため、注意して食べてください。
- ▶ 献立表には主な材料のみを表示しています。詳しくは、第二学校給食調理場(☎0270-21-9911)まで問い合わせてください。
- ▶ 栄養価欄の数字は、上段が小学校、下段が中学校です。
- ▶ ごはん、パン、牛乳、セタゼリー、シークワサータルトは、業者が直接学校へ配送します。
- ▶ 献立の内容は、使用する材料などの都合により、変更する場合がありますのでご了承ください。

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

～夏を元気に過ごすために～

早寝早起き
➡自然と生活リズムが整います

適度な運動
➡血の巡りを良くし、疲れを回復させます

こまめな水分補給
➡のどの渴きを感じる前に少しずつ飲みましょう

今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん
- ▶ こんにゃく
- ▶ えだまめ
- ▶ なす
- ▶ たまねぎ (11日のみ)
- ▶ ごぼう (京香) (11日のみ)

〈学校給食費の引落日〉

7月分:7月31日(水)

引落日の前日までに口座残高等の確認をお願いします。
(給食費▶小学校3,700円、中学校4,500円)

〈放射性物質検査結果〉

6月分不検出

本調理場の給食(食材)は、毎週月曜日に放射性物質の検査を実施して、安全性の確認をしています。

リクエストメニュー

●印は、リクエストのあったおもな献立です。楽しみに待ってね♪

献立表・給食だよりは伊勢崎市のホームページにも掲載しています