



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	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	
2火	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 たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん さとう 小麦粉 ワタンスープ	油 ごま ごま油	643 811	27.6 33.9	
3水	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 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	
4木	●わかめ ごはん	牛乳	行事食～七夕～ 星型シーフードカツのソースかけ ●かんてんサラダ (和風) 七夕汁 ●七夕ゼリー	たら 豆腐 いか 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 だいこん しいたけ キャベツ コーン ねぎ	ごはん パン粉 そうめん ゼリー	油 ドレッシング	627 762	22.2 25.0	
5金	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 豆腐 ぶた肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲン菜	キャベツ とうがん もやし 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	
8月	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 えだまめ だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ もやし	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	589 770	25.3 32.4	
9火	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 たまねぎ 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	
10水	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) イナムドゥッチ (沖縄風豚汁) 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	
11木	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 キャベツ コーン たまねぎ 黄桃	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	
12金	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 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	
16火	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 きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	725 884	26.0 30.7	
17水	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 しょうが だいこん えのきたけ キャベツ ゴーヤ ねぎ	ごはん しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	600 795	25.6 32.7	
18木	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 キュルティバトゥール (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 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	
19金	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 えだまめ しょうが にんにく なす ズッキーニ コーン みかん	ごはん じゃがいも	油	629 797	21.4 25.7	



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

### みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

- ▶ 4日 (木) の七夕汁の「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、七夕ゼリー、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。

### 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

～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 (12日のみ)
- ▶ ごぼう (京香) (12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。